الكونغ فو

وأسرار القتال بالأسلحة

أسلوب السيف العريض وأسلوب الرمح

أسامة سعيد

مكتبة ابن سينا

الكونغ فو

وأسرار القتال بالأسلحة

أسلوب السيف العريض وأسلوب الرمح

أسامة سعيد

مكتبة ابن سينا
للنشر والتوزيع والتصدير
٧٦ شارع محمد فريد . جامع الفتح . النزهة
مصر الجديدة . القاهرة . ت ٢٤٧٩٨٦٢٢ فاكس ٢٤٨٠٤٨٢

بسم الله الرحمن الرحيم

وكلاء التوزيع

السعودية

مكتبة الساعي : الرياض ت : ٤٣٥٣٧٦٨ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥ – فرع جدة ت : ٦٥٣٢٠٨٩
القصيم – بريدة ت : ٣٢٣١٤٣٤ – المدينة المنورة ت : ٨٢٤٢٧٧٥ – ص.ب : ٥٠٦٤٩ – ١١٥٣٣ الرياض

المغرب

دار الاعتصام : 35/33 الممر الملكي – الأحباس – الدار البيضاء – ت : 30 42 85
فاكس : 00 212 02 44 45 39

الإمارات

دار الفضيلة : دبي – ديرة – ص.ب : ١٥٧٦٥ – ت : ٦٩٤٩٦٨ – فاكس : ٦٢١١٢٧٦

البحرين

دار الحكمة : ص.ب : ٢٣٨٧٥ – هاتف : ٣٣٦٠٣٢

الجماهيرية العربية الليبية

دار الفرجاني : ص.ب : ١٣٢ – هاتف : ٤٤٨٧٣ – ٦٠٤٤٣١ طرابلس – الجماهيرية العربية الليبية

فلسطين

مكتبة اليازجي : غزة – شارع الوحدة – فاكس : ٨٦٧٠٩٩ – ت : ٨٦١٨٩٢

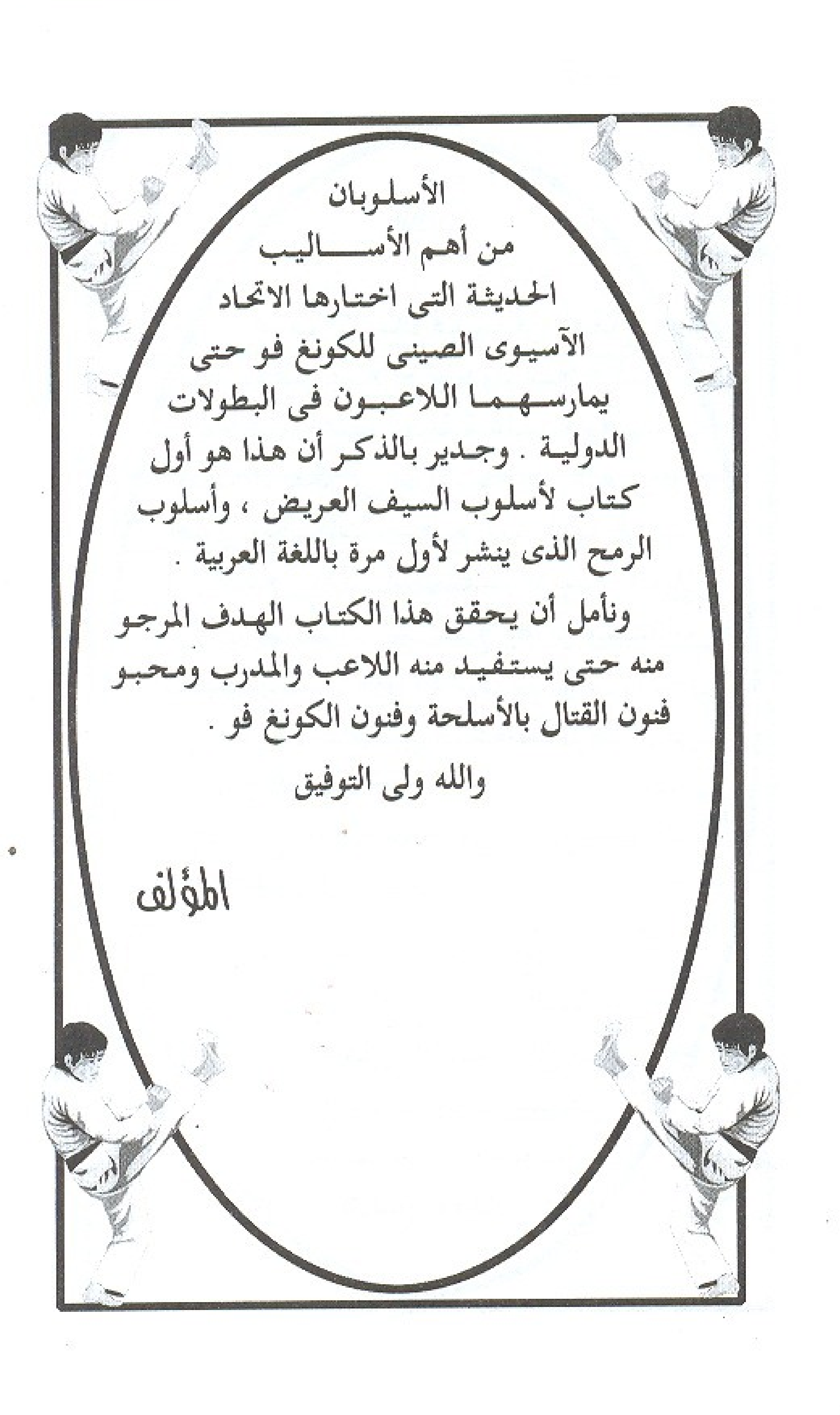
اليمن

مكتبة العامرية للنشر والتوزيع : صنعاء – الخط الدائري الغربي
ص.ب : ١٤٤٦٦ – ت : ٢٧٧١٦٨

المقدمة

عرف الإنسان قديما فن الدفاع عن النفس بسلاح أو بدون سلاح قبل أن يتدرب عليه بطريقة علمية وفنية ، ودون أن يفكر فى أن الدفاع عن النفس له أصول وتكنيكات يستطيع أن يوظفها لخدمته فى الحياة ، ولكن لم يستمر الإنسان طويلا دون أن يفهم أنه يستطيع تطوير مهاراته بتدوينها ورسمها على الجدران ثم الورق ونتيجة كل هذا الجهد المبذول أن تتعلمه الأجيال من المهتمين بدراسة الفنون القتالية بما تحتويه من مهارة فى فنون الدفاع عن النفس والحفاظ على الجسم فى صحة وحيوية ونشاط.

ويسرنى أن أضيف إلى المكتبة الرياضية هذا الجهد المتواضع لإزاحة الستار عن أسرار القتال بالأسلحة فى فنون الكونغ فو بأسلوب السيف العريض ، وأسلوب الرمح، وهذان

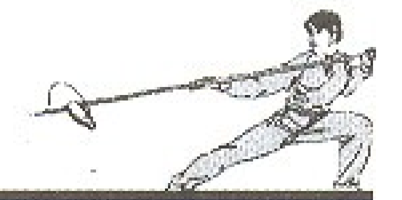


الأسلوبان
من أهم الأساليب
الحديثة التى اختارها الاتحاد
الآسيوى الصينى للكونغ فو حتى
يمارسهما اللاعبون فى البطولات
الدولية . وجدير بالذكر أن هذا هو أول
كتاب لأسلوب السيف العريض ، وأسلوب
الرمح الذى ينشر لأول مرة باللغة العربية .

ونأمل أن يحقق هذا الكتاب الهدف المرجو
منه حتى يستفيد منه اللاعب والمدرب ومحبو
فنون القتال بالأسلحة وفنون الكونغ فو .

والله ولى التوفيق

المؤلف



نشأة أسلوب السيف العريض

تضمنت رياضة الكونغ فو أساليب متنوعة لفنون القتال بالأسلحة التى كانت تمارس فى الزمن القديم فى عهد «أسرة شانغ» التى اهتمت بإتقان أسلوب السيف العريض فى القرن السادس عشر ق . م وعملت على نشر أسلوب القتال بالسيف العريض آنذاك ، حيث كان أكثر الشباب والرجال بل أيضا النساء يهتمون بتعلم أسلوب السيف حتى أصبح شائعا بين عامة الناس . كما تطور أسلوب السيف عبر المراحل التاريخية المختلفة وظهرت المدارس التى اخذت تتطور تطوراً ملحوظاً مثل مدرسة «تشاوى» ومدرسة «يويه» ومدرسة «وو» التى اكتسبت الخبرة الفنية من الاستمرار فى التدريبات القوية العنيفة ، وسرعان ما أصبح أسلوب السيف العريض يمارس بسرعة وقوة ومزونة بالاعتماد على اللياقة البدنية العالية مع الإتقان فى أداء الحركات بمهارة دون صعوبة حيث تعتمد حركاته على الطعن والقطع والاكتساح والتلويح إلى أبعد مدى وأقرب مدى بسرعة ومهارة . وجدير بالذكر أن هذا الأسلوب الذى بين أيدينا الآن من أهم الأساليب التى وضعها الاتحاد الآسيوى لرياضة الكونغ فو والذى اختاره من ضمن عشرات الأساليب .

وقد قام الاتحاد بإرسال العديد من الخبراء والمدربين الصينيين إلى مختلف بلاد العالم لتعليم وتوضيح طريقة أداء الأساليب السبعة التى اختارها الاتحاد. وسوف نعرض فى هذا الكتاب أحدث الطرق العلمية لتعلم الحركات بالسهم الذى يشرح الصورة أو الحركة بسهولة ويسر ، ولم نكتف بذلك ولكن تم شرح كل حركة بطريقة بسيطة توضح كيفية أداء الحركة وكيفية استخدام السيف العريض .

ويحتوى أسلوب السيف العريض على ٥٧ وضعا ويتألف من ١٧٣ حركة ، ويتوقف النجاح فى أداء هذا الأسلوب على زيادة التدريب وإعادة الحركات التى يتم إتقانها أكثر من عشر مرات وبهدوء وانسيابية ومرونة الحركات تحقق التكنيك الفنى لأسلوب السيف العريض .

وفيما يلى بعض الاستعراضات الخاصة بالفنون القتالية بالأسلحة .

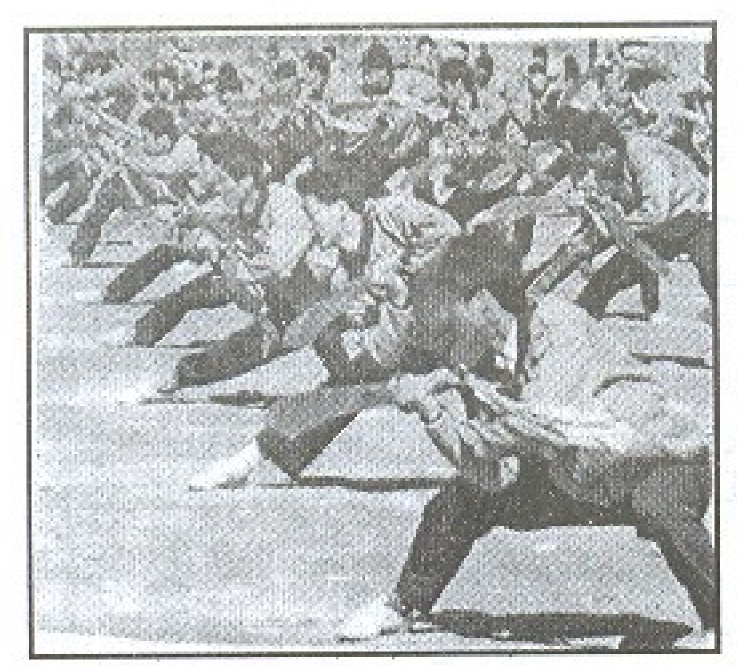
استـــعـراضـات القـتـــال بأسلوب السـيـف العــريض

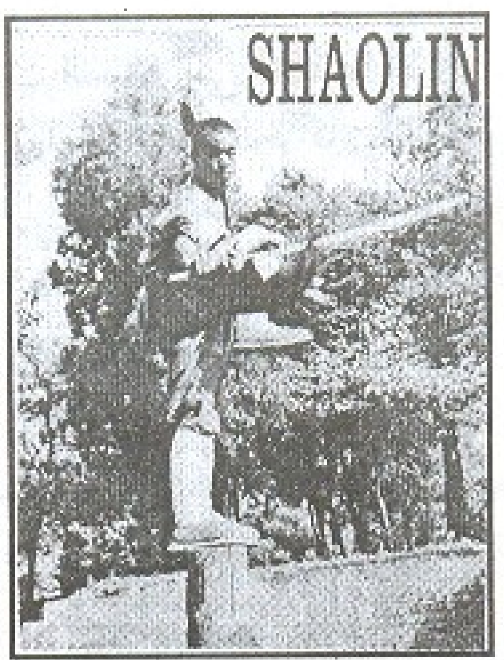




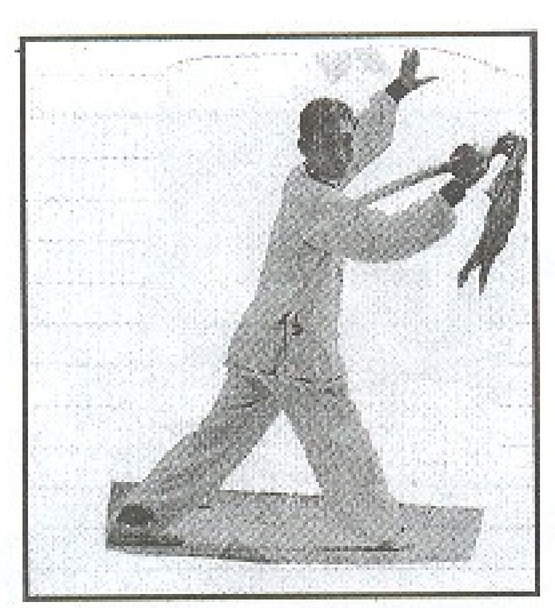






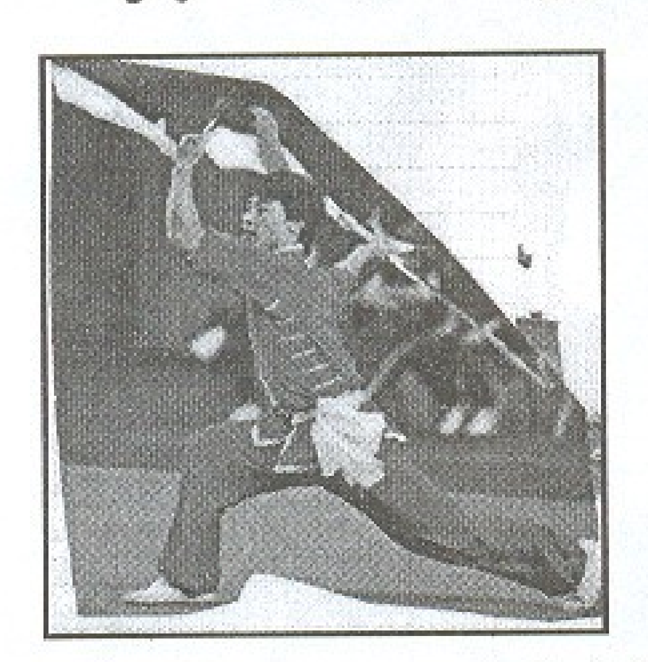


استعراض جماعى لأسلوب السيف العريض



استعراض أسلوب (الثمانية رموز) أحد أساليب السيف العريض





القتال بالسيفين

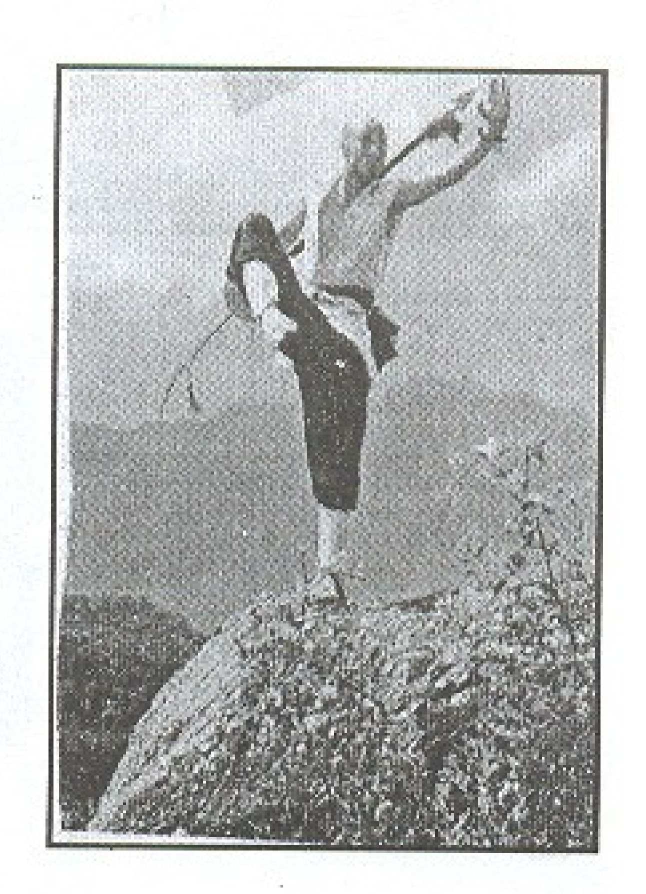


استعراض أسلوب السيف العريض



استعراض أسلوب النبوت

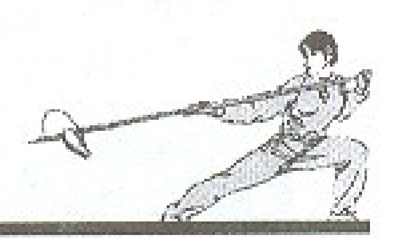








استعراض الساطورين من أساليب الكونغ فو



طريقة تنفيذ أسلوب
السيف العريض للمسابقات الدولية





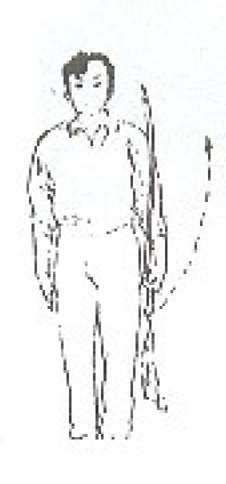
نماذج لاستعراضات الخبير الصينى «المسلم الديانة» يوسف لى تشينغ شان من قومية هوى - محترف السيف الذى يزن حوالى ٥٠ كيلو جراماً .



القتال بأسلوب السيف الكبير وأسلوب الرمح

الوضع رقم ١ : وضع الاستعداد :

قف منتصبا ، والقدمان متجاورتان ، والسيف العريض فى يدك اليسرى من جانبك الأيسر فى حين تكون اليد اليمنى متدلية بجانبى الجسم الأيمن، وانظر إلى الأمام «شكل رقم ١».



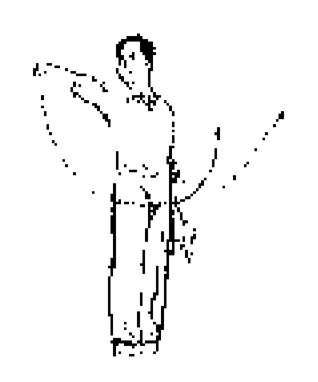
شكل رقم (١)

الوضع رقم ٢ : لكمة باليد اليمنى :

١ - ارفع اليد اليسرى إلى الأمام ، وفى نفس الوقت حول راحة اليد اليمنى إلى قبضة وارفعها قليلا إلى جانب الفخذ الأيمن ، حيث يكون ظهر القبضة اليمنى متجهاً إلى أسفل «شكل رقم ٢».



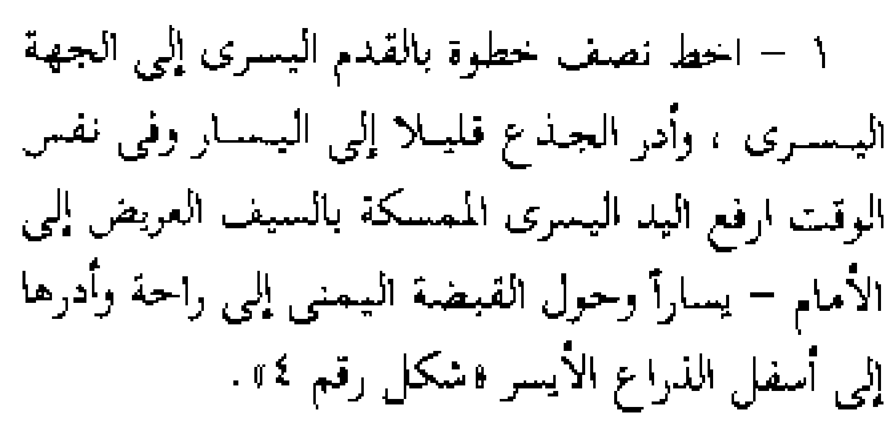
شكل رقم (٢)



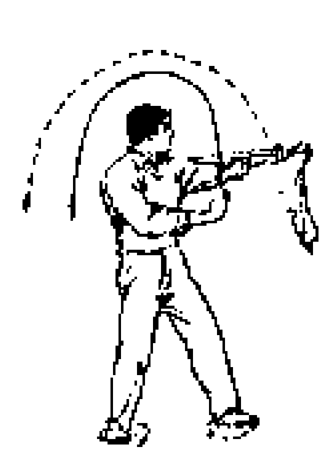
٢ - اسحب اليد اليسرى إلى جانب الخصر الأيسر إلى أسفل ، ثم ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام - يميناً وانظر إلى الأمام «شكل رقم ٣» .

شكل رقم (٣)

الوضع رقم ٣ : انفصال اليدين مع انطلاق راحة اليد بسرعة البرق :



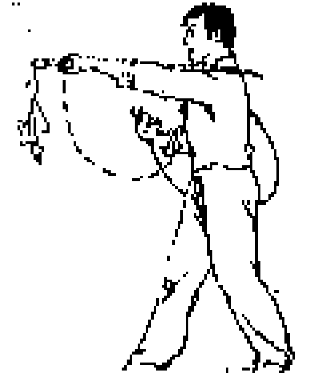
١ - اخطو نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى الجهة اليسرى ، وأدر الجذع قليلا إلى اليسار وفى نفس الوقت ارفع اليد اليسرى الممسكة بالسيف العريض إلى الأمام - يساراً وحول القبضة اليمنى إلى راحة وأدرها إلى أسفل الذراع الأيسر «شكل رقم ٤» .



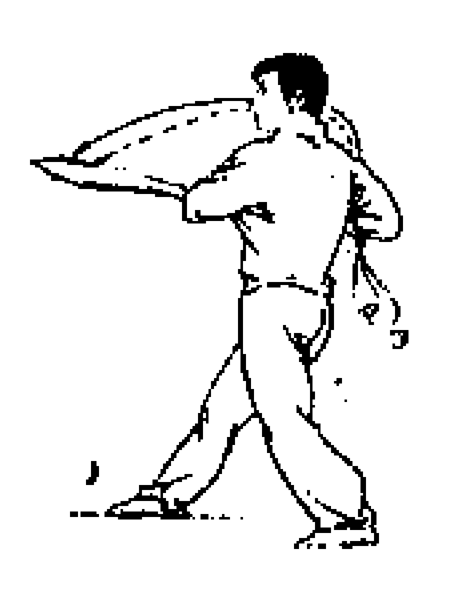
شكل رقم (٤)

٢ - أدر الجسم إلى الجهة اليمنى ، ولف الذراعين إلى أعلى ثم إلى أسفل وإلى الأمام فى شكل قوس «شكل رقم ٥» .

ملاحظة : فى هذه الحركة ينبغى أن يكون ثقل الجسم فوق الكعبين مع تحريك مشطى القدمين حيث تكون أصابع القدم اليمنى ملامسة للأرض .

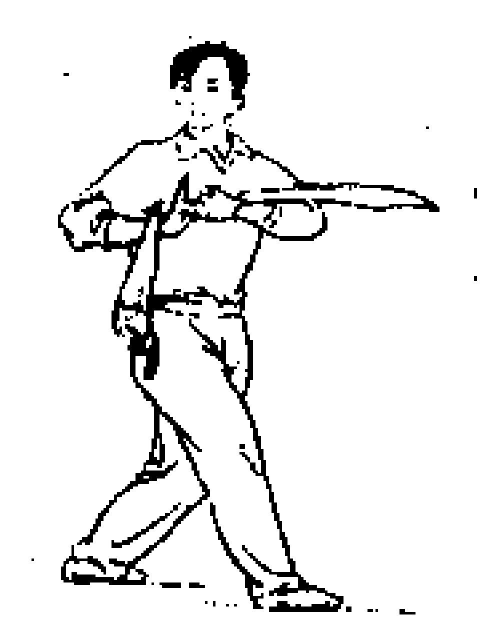


شكل رقم (٥)



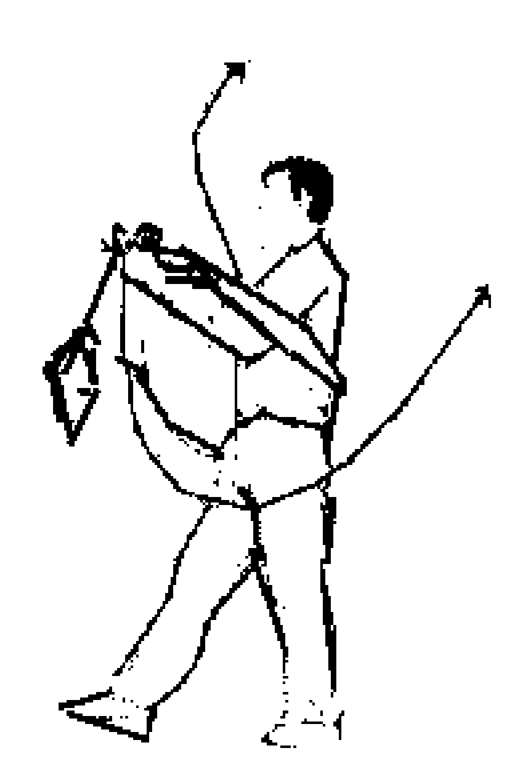
شكل رقم (٦)

٣ – أدر الجذع إلى الجهة اليمنى قليلا ، اثن الذراع الأيسر إلى أسفل حيث يمتد السيف إلى الأمام ، وفى نفس الوقت اجعل الراحة اليمنى ملامسة لمقبض السيف العريض وانظر إلى الأمام يمينا « شكل رقم ٦» .



شكل رقم (٧)

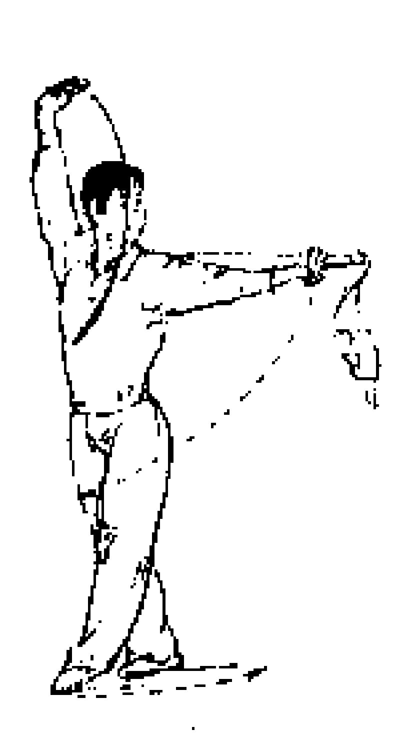
– وشكل رقم ٧ منظر أمامى للحركة السابقة لشكل رقم ٦ لتوضيح الحركة .



شكل رقم (٨)

٤ – لف الجذع إلى الجهة اليسرى قليلا ، ثم حرك كلتا اليدين إلى أعلى إلى الأمام «شكل رقم ٨» .

٥ – ارفع اليد اليمنى إلى أعلى ، وهز اليد اليسرى الممسكة بالسيف العريض إلى أسفل ثم إلى أعلى للأمام – يساراً وفى نفس الوقت اجعل ثقل الجسم فوق الرجل اليمنى مع أخذ خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام حيث تلامس أصابع القدم اليسرى الأرض «شكل رقم٩» .



شكل رقم (٩)

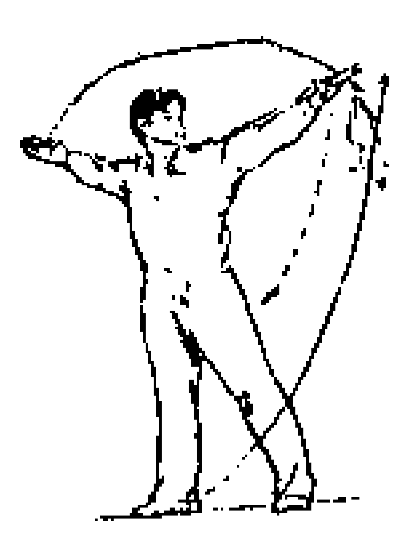
الوضع رقم ٤ : ضربة القدم :

١ – أدر الجسم إلى اليمين ، ثم اخط نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى الخلف ، وفى نفى نفس الوقت أنزل اليد اليسرى الممسكة للسيف العريض إلى الأمام إلى أسفل ويكون سن السيف متجهاً إلى أعلى ، وهز الراحة اليمنى إلى أسفل و إلى الأمام حيث تكون أمام الصدر كما بشكل رقم «١٠» .



شكل رقم (١٠)

٢ – أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، ثم هز اليدين إلى أعلى إلى كلا الجانبين بحيث يكونا مستقيمين «شكل رقم ١١» .

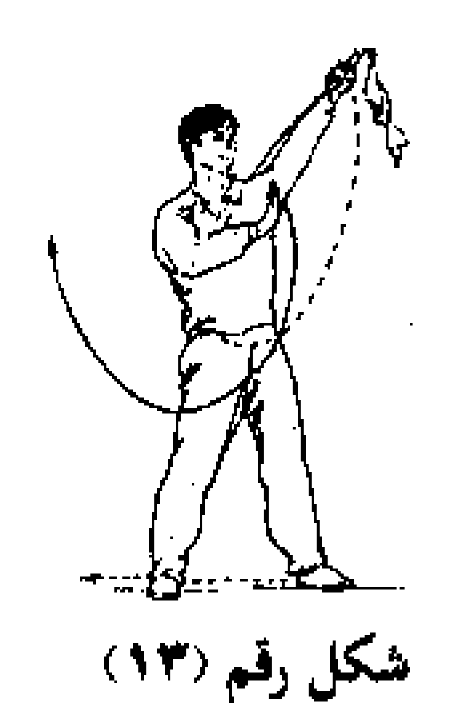


شكل رقم (١١)

٣ – انقل مركز ثقل الجسم إلى الرجل اليسرى ، ثم ارفع القدم اليمنى إلى أعلى و للأمام ، وفى نفس الوقت حرك اليد اليمنى إلى أعلى إلى الأمام مع ضرب القدم اليمنى باليد اليمنى مع إنزال اليد اليسرى إلى أسفل جانبياً «شكل رقم ١٢» .

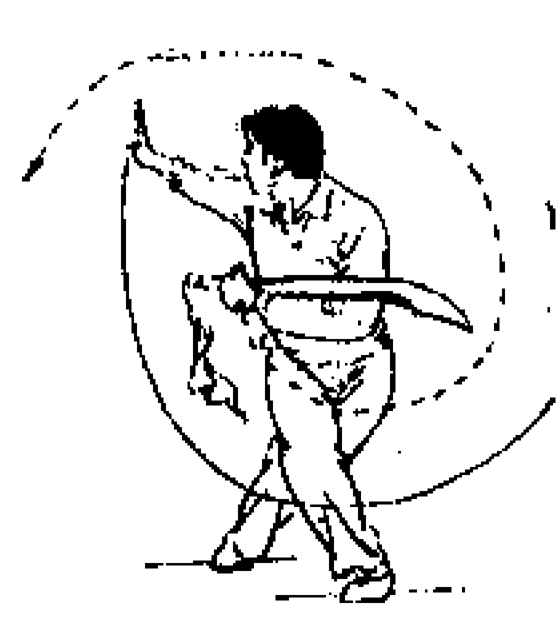
شكل رقم (١٢)

الوضع رقم ٥ : قلب الخصر إلى الخلف وضرب الأرض باليد :



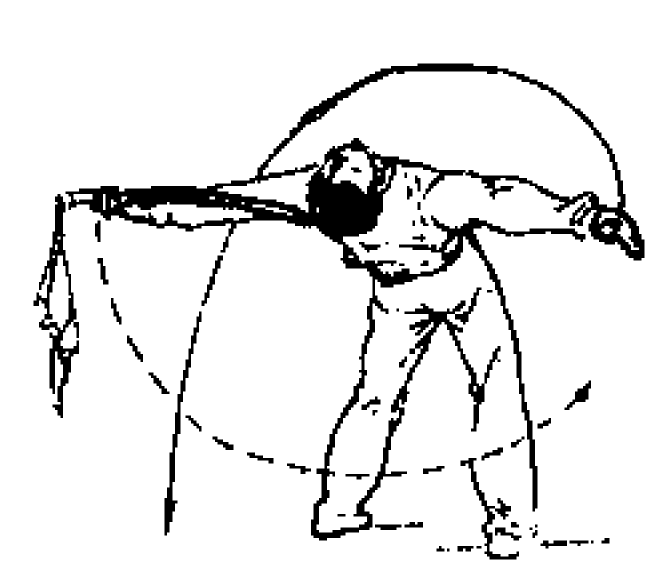
شكل رقم (١٣)

١ – أنزل القدم اليمنى إلى الوراء على الأرض إلى الجهة اليمنى ثم ارفع اليد اليسرى إلى أعلى – يساراً ، مع ثنى الذراع الأيمن وجعل اليد اليمنى تحت الساعد الأيسر «شكل رقم ١٣».



شكل رقم (١٤)

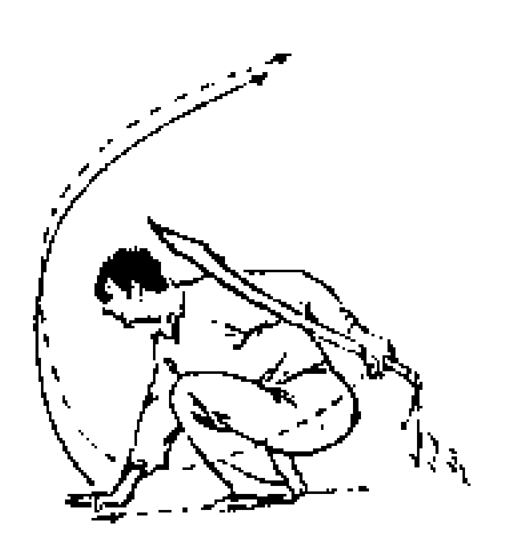
٢ – اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى الوراء خلف الرجل اليمنى حيث تثنى الرجلين وهما متقاطعتان وفى نفس الوقت هز الراحة اليمنى إلى أسفل ثم إلى أعلى إلى الوراء – يمينا ، مع دوران اليد اليسرى إلى أسفل – يميناً «شكل رقم ١٤» .



شكل رقم (١٥)

٣ – أدر الجذع إلى اليسار مع ثنيه إلى الوراء متخذا القدمين محوراً ، مع مد الذراعين وهزهما إلى الجانبين مع استقامة الساعدين . «شكل رقم١٥» .

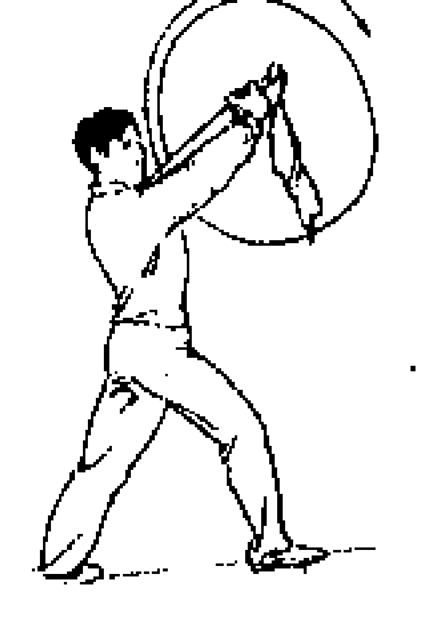
٤ - أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، ثم اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام بجانب القدم اليسرى ، وفى نفس الوقت اثن الرجلين معاً فى وضع القرفصاء مع هز اليدين وجعل اليد اليسرى للخلف ، فى حين تضرب الأرض بالراحة اليمنى « شكل رقم ١٦» .



شكل رقم (١٦)

الوضع رقم ٦ : طعنة الرموز الثمانية .

١ - قف معتدل القامة ، واخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، ثم أدر الجسم إلى اليمين وفى نفس الوقت هز اليدين إلى أعلى للأمام وأمسك السيف العريض من المقبض باليد اليمنى «شكل رقم ١٧» .

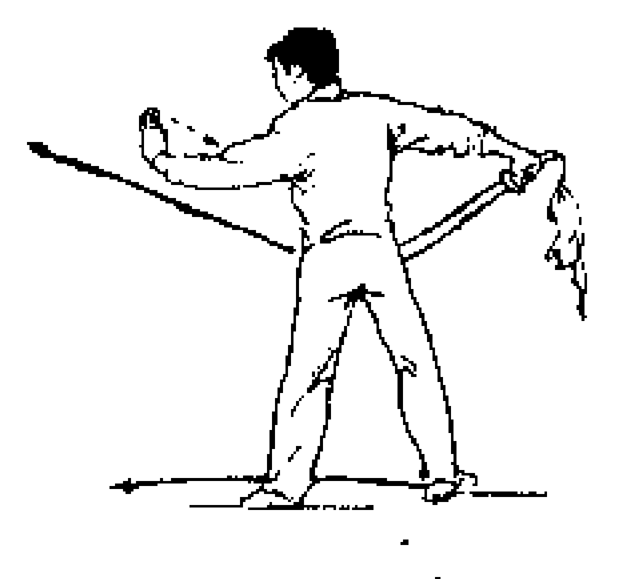


شكل رقم (١٧)

٢ - أدر السيف العريض باليد اليمنى إلى الأمام - خارجياً إلى أعلى ، مع استقامة الذراع الأيمن حيث تكون اليد اليسرى ملامسة لليد اليمنى الممسكة بمقبض السيف العريض . «شكل رقم ١٨» .

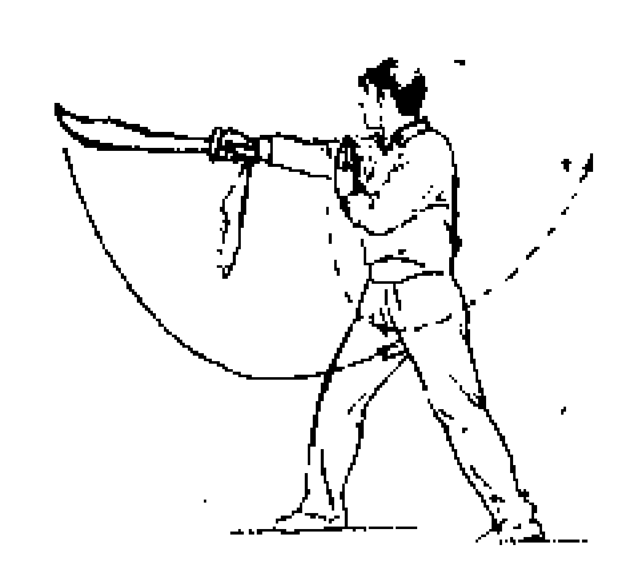


شكل رقم (١٨)



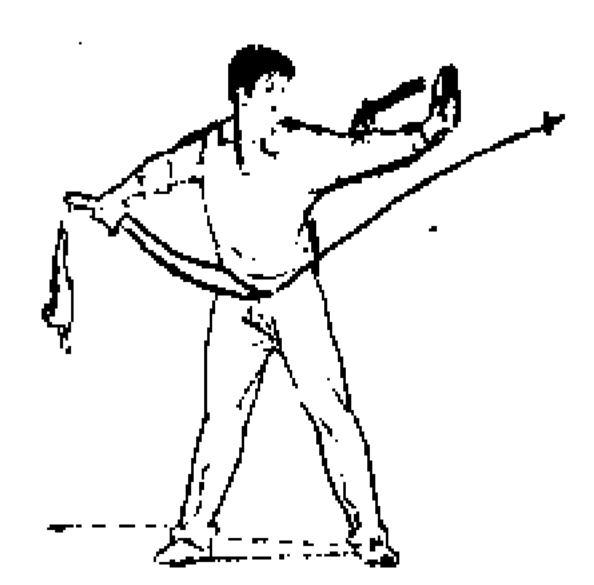
شكل رقم (١٩)

٣ - أدر الجذع إلى الجهـة اليسـرى ثم هز راحـة اليـد إلى أسـفل ثم إلى أعلى إلى الجانب الأيسر مع دوران السيف العريض إلى أسفل إلى الداخل «شكل رقم ١٩».



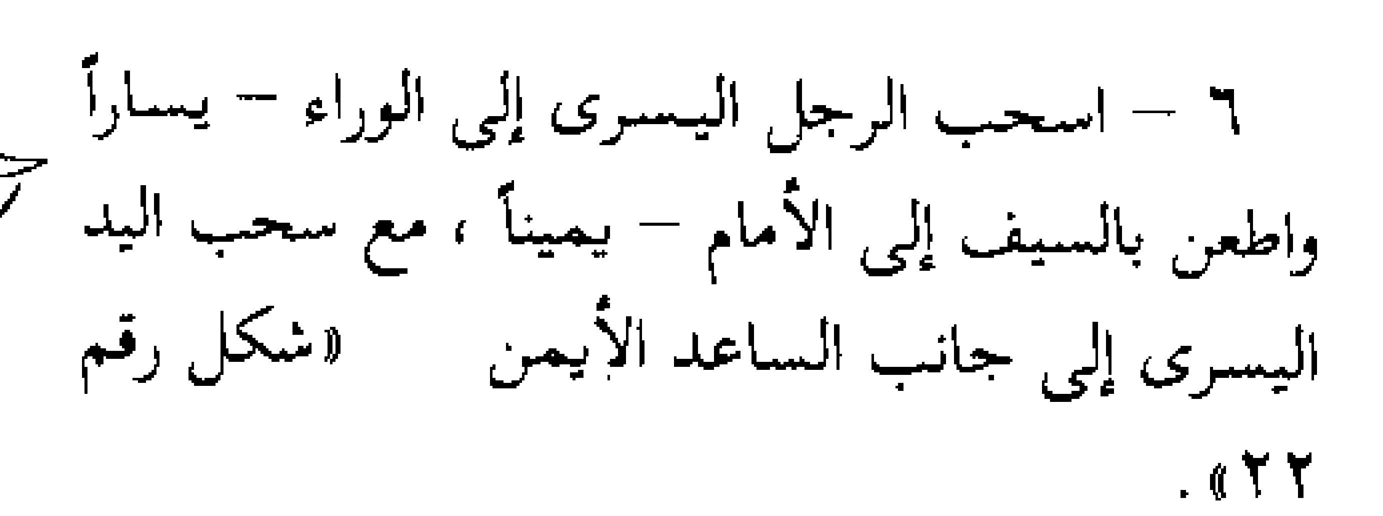
شكل رقم (٢٠)

٤ - اخطُ خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ثم اطعن بالسيف العريض إلى أمام الجهة اليمنى مع سحب راحة اليد اليسرى إلى جانب الساعد الأيمن «شكل رقم ٢٠».



شكل رقم (٢١)

٥ - أدر اليد اليسرى إلى أسفل وإلى أعلى إلى الجهـة اليسـرى ثم أنزل اليـد اليـمنى إلى أسـفل «شكل رقم ٢١».

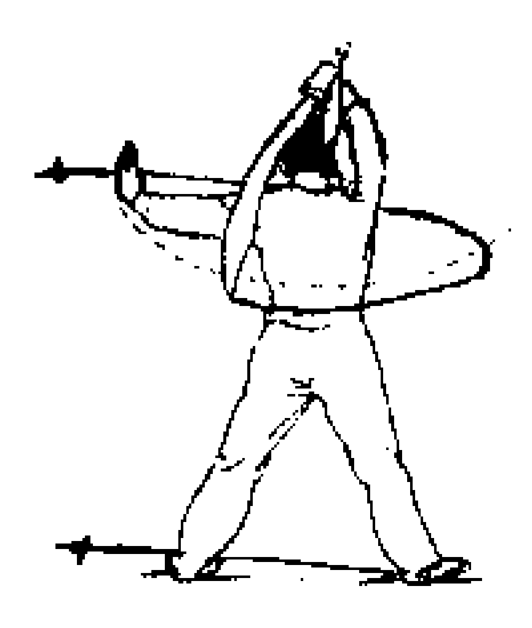


٦ - اسحب الرجل اليسرى إلى الوراء - يساراً واطعن بالسيف إلى الأمام - يميناً ، مع سحب اليد اليسرى إلى جانب الساعد الأيمن «شكل رقم ٢٢».

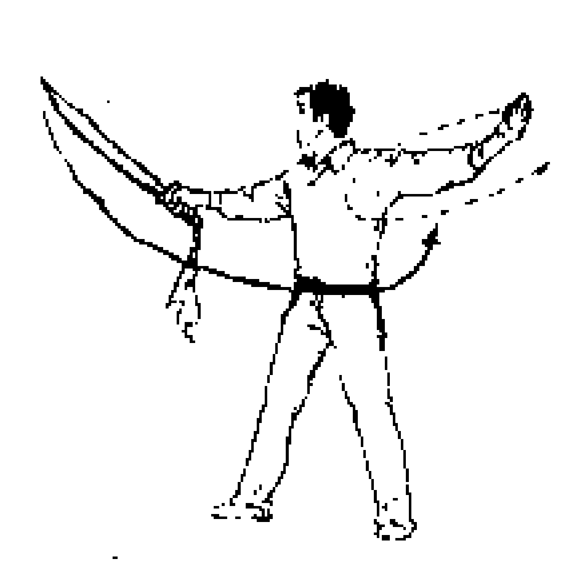


شكل رقم (٢٢)

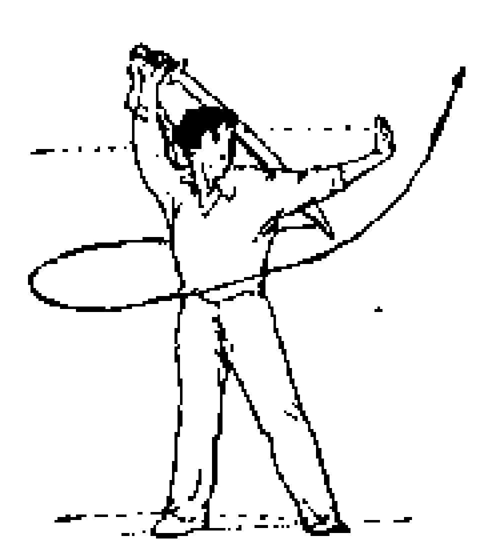
الوضع رقم ٧ : دوران السيف العريض حول الجسم.١


شكل رقم (٢٣)

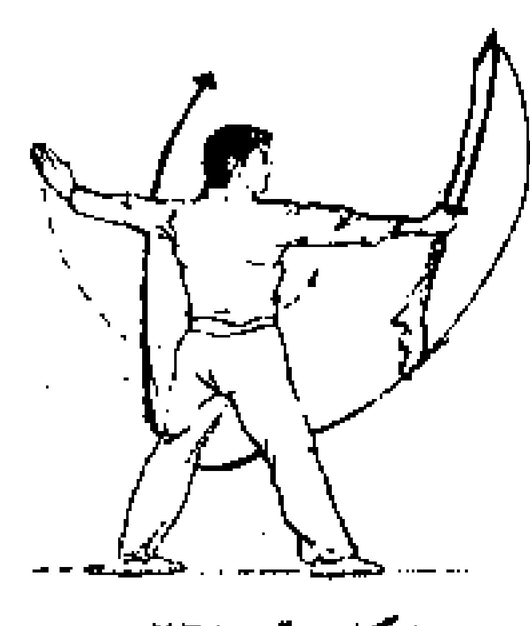
– أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، ثم لف السيف العريض إلى خلف الذراع الأيسر حيث يكون من خلف جسمك وليكن سن السيف متجهاً إلى أسفل بينما الذراع الأيسر يكون ممدوداً إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ٢٣» .


شكل رقم (٢٤)

٢ – اخطُ خطوة بالقدم اليمنى إلى اليسار مع دوران الجذع إلى الجهة اليسرى وفى نفس الوقت هز السيف العريض فى اتجاه حركة عقارب الساعة إلى الجهة اليمنى«شكل رقم ٢٤» .


شكل رقم (٢٥)

٣ – أدر السيف العريض إلى الوراء خلف ذراعك الأيسر من وراء جسمك حيث يشير سن السيف العريض إلى أسفل ، ثم اثن الذراع الأيسر ثم ادفعه إلى الجهة اليسرى مع استقامة الذراع الأيسر «شكل رقم ٢٥» .


شكل رقم (٢٦)

٤ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى خلف القدم اليمنى مع دوران الجذع إلى الجهة اليسرى وفى نفس الوقت لف السيف العريض إلى الأمام – يميناً ، حيث يكون سن السيف متجهاً إلى أعلى «شكل رقم ٢٦» .

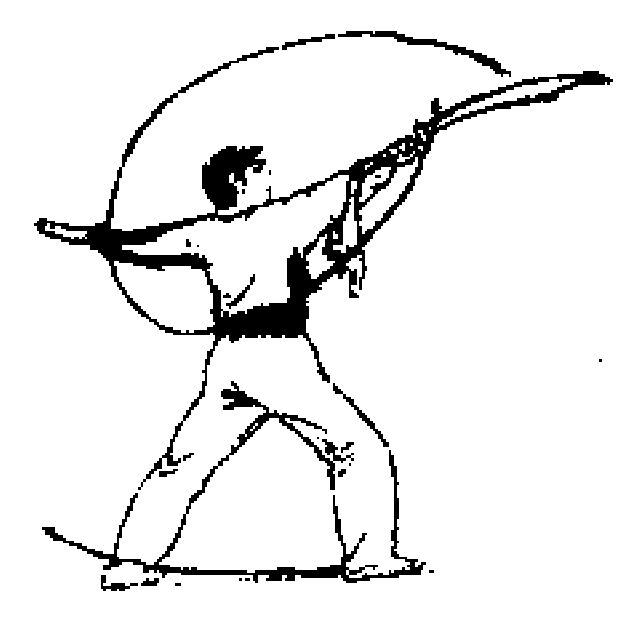
٥ – اخطُ نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى الوراء ، ثم اثن الرجل اليمنى ، واحنِ الجذع قليلا إلى الأمام إلى الجهة اليمنى ، وفى نفس الوقت هز السيف العريض فى اتجاه عقارب الساعة من أعلى إلى أسفل ثم إلى أعلى – يسارا ، فى حين أنزل اليد اليسرى إلى أسفل أمام الصدر «شكل رقم ٢٧» .



شكل رقم (٢٧)

الوضع رقم ٨ : طعنة بالسيف العريض إلي أعلي مع دوران الجسم :

١ – انهض بالجذع إلى أعلى مع هز السيف العريض إلى أسفل و إلى أعلى ، فى حين تمد الذراع الأيسر إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ٢٨» .



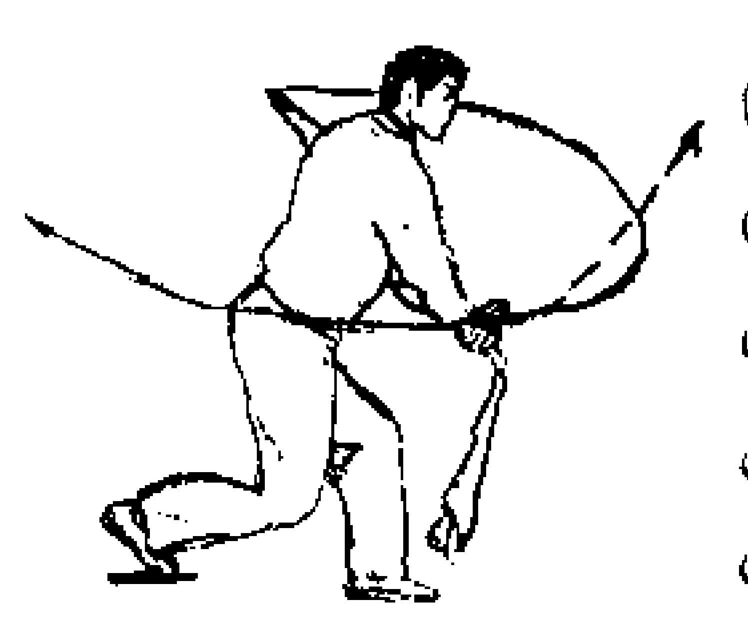
شكل رقم (٢٨)

٢ – تأرجح بالقدم اليمنى إلى الوراء إلى أعلى، وفى نفس الوقت أدر السيف العريض إلى الداخل باليد اليمنى الممسكة بالسيف حيث يشير سن السيف إلى أعلى «شكل رقم ٢٩» .



شكل رقم (٢٩)

٣ – أنزل القدم اليمنى على الأرض ، ثم اثن الرجلين فى وضع نصف قرفصاء مع دوران الجذع قليلا إلى الجهة اليمنى ، وفى نفس الوقت حرك السيف العريض إلى أسفل قليلا للجهة اليسرى مع ملامسة اليد اليسرى مقبض السيف العريض «شكل رقم ٣٠» .

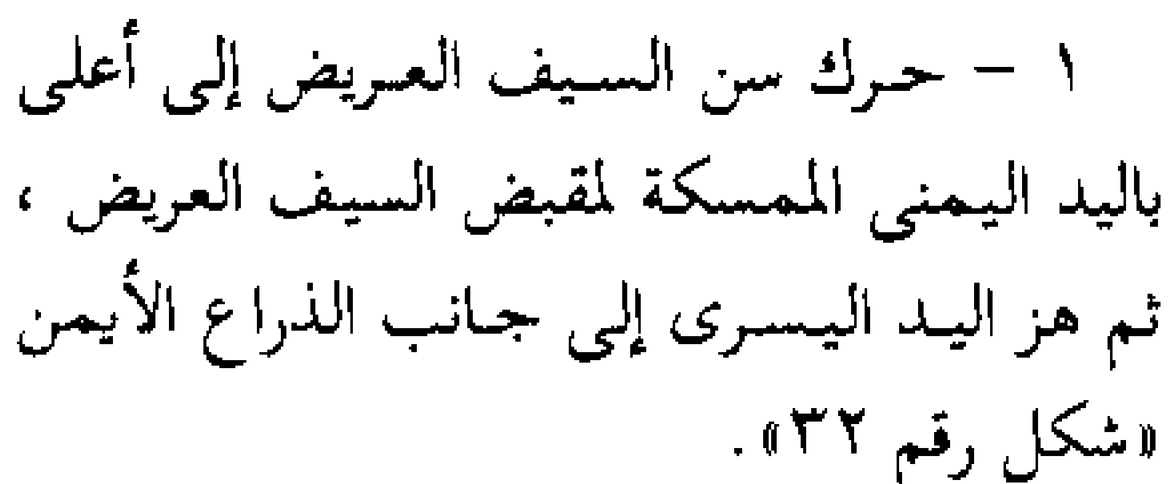


شكل رقم (٣٠)

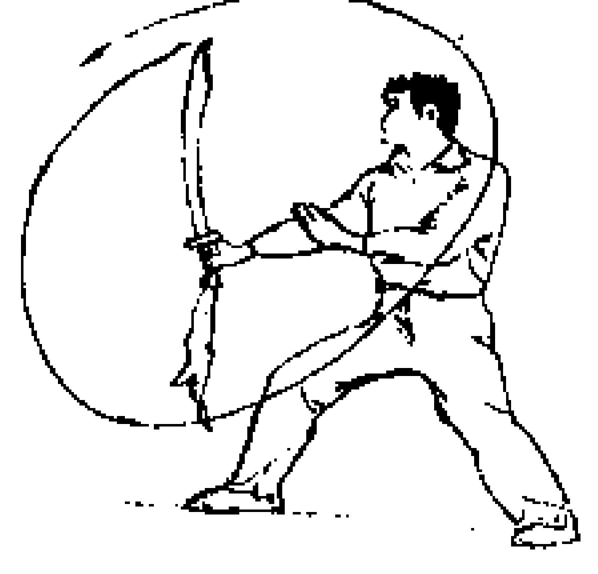
٤ – أدر السيف العريض من الأمام إلى الجانب الأيمن مع دوران الجذع إلى الأمام – يميناً ، وفى نفس الوقت مد الذراع الأيسر على استقامته إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ٣١» .

شكل رقم (٣١)

الوضع رقم ٩ : نزول الثمانية رموز .

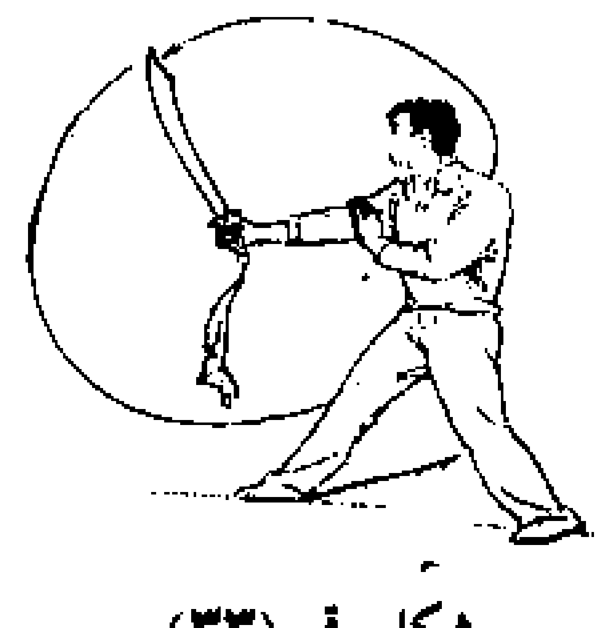


١ – حرك سن السيف العريض إلى أعلى باليد اليمنى الممسكة لمقبض السيف العريض ، ثم هز اليد اليسرى إلى جانب الذراع الأيمن «شكل رقم ٣٢» .



شكل رقم (٣٢)

٢ – انقل ثقل الجسم إلى الرجل اليسرى ، ثم أدر السيف العريض إلى أسفل وإلى أعلى باليد اليمنى الممسكة لمقبض السيف العريض «شكل رقم٣٣» .



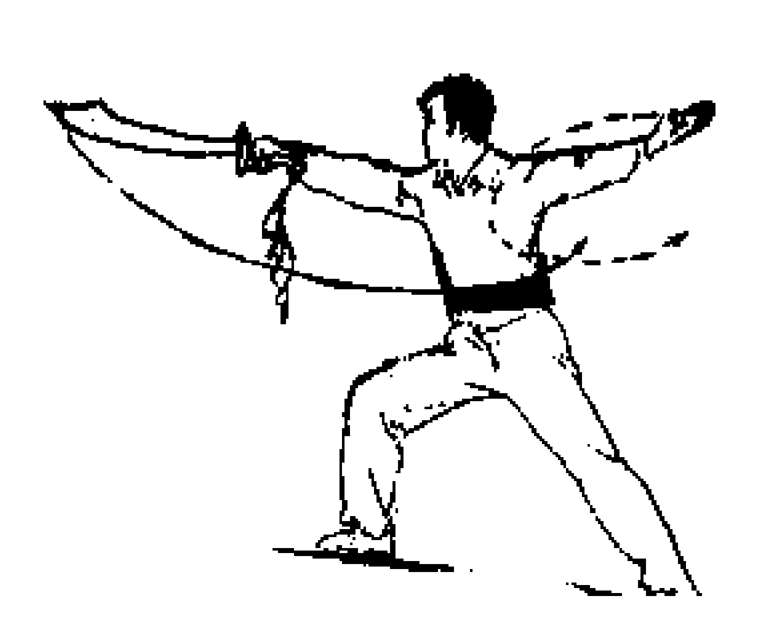
شكل رقم (٣٣)

٣ - ارفع القدم اليمنى إلى أعلى قليلا إلى جانب الرجل اليسرى ، وفى نفس الوقت أدر رسغ اليد اليمنى الممسك للسيف العريض فى دائرة كاملة من أعلى إلى أسفل ثم إلى أعلى إلى الأمام - يميناً «شكل رقم ٣٤» .



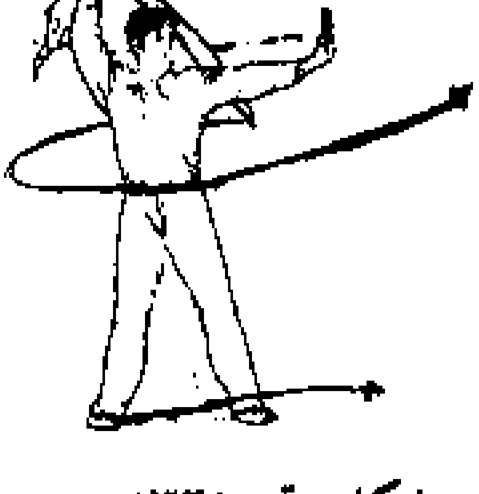
شكل رقم (٣٤)

٤ - أنزل القدم اليمنى على الأرض وبسرعة اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الوراء إلى الجهة اليسرى ، وفى نفس الوقت هز السيف العريض إلى الجهة اليمنى وأدر الذراع الأيسر إلى الجانب الأيسر مع استقامة الذراع الأيسر «شكل رقم ٣٥» .



شكل رقم (٣٥)

الوضع رقم١٠ : دوران السيف العريض حول الرأس مع رفسة دائرية في الهواء .



شكل رقم (٣٦)

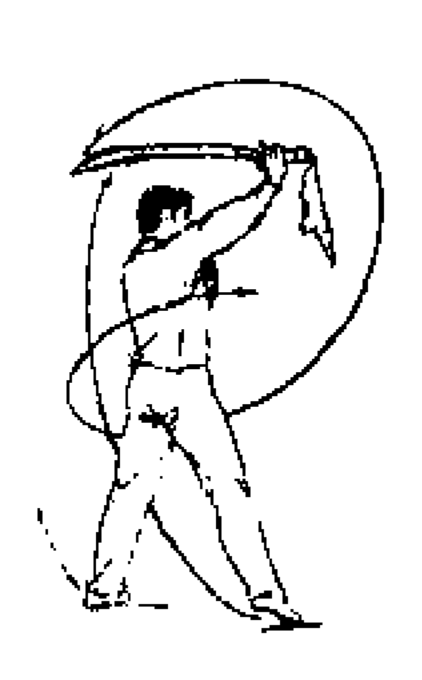
١ - أدر السيف العريض إلى وراء الذراع الأيسر من وراء جسمك حيث يشير سن السيف إلى أسفل وفى نفس الوقت هز الذراع الأيسر إلى الداخل ثم إلى الجهة اليسرى مع استقامة الذراع الأيسر «شكل رقم ٣٦» .

شكل رقم (٣٧)

٢ - اخطُ خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام إلى الجهة اليسرى مع دوران الجذع إلى اليسار وفى نفس الوقت هز السيف العريض إلى الجهة اليمنى حيث يشير سن السيف إلى الأمام «شكل رقم ٣٧» .

شكل رقم (٣٨)

٣ - اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام مع دوران الجذع إلى الجهة اليمنى ، وفى نفس الوقت هز السيف العريض إلى وراء الذراع الأيسر مع ثنى الذراع الأيسر ثم دفعه إلى الجهة اليسرى مع استقامة الذراع الأيسر «شكل رقم ٣٨» .



شكل رقم (٣٩)

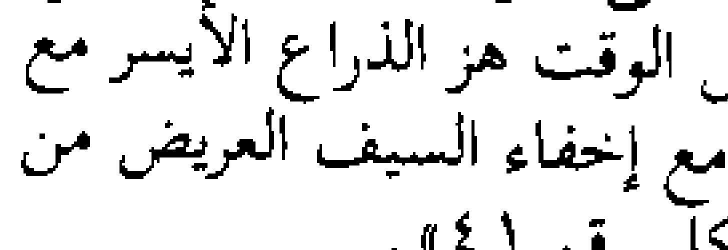
٤ - اخطُ خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى إلى الجهة اليسرى ثم أدر السيف العريض إلى أعلى مع دوران الجذع إلى اليسار وفى نفس الوقت اسحب الراحة اليسرى تحت الذراع الأيمن أمام الصدر «شكل رقم ٣٩» .

٥ - انقل مركز الثقل إلى اليمين، وأدر الجسم إلى اليسار ، وإلى الوراء، وهز القدم اليمنى إلى أعلى ، مع القفز بالقدم اليسرى إلى أعلى وفى نفس الوقت اربت مشط القدم اليمنى باليد اليسرى مع هز السيف إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ٤٠».

شكل رقم (٤٠)

الوضع رقم ١١ : إخفاء السيف العريض في وضع ركوب الحصان .

بدون توقف ، أدر الجسم إلى الجهة اليسرى فى الهواء وأنزل القدمين على الأرض لتشكل وضع ركوب الحصان وفى نفس الوقت هز الذراع الأيسر مع رفع راحة اليد إلى أعلى مع إخفاء السيف العريض من خلف الذراع الأيسر «شكل رقم ٤١».



شكل رقم (٤١)

الوضع رقم ١٢ : تقاطع الرجلين أفقياً .



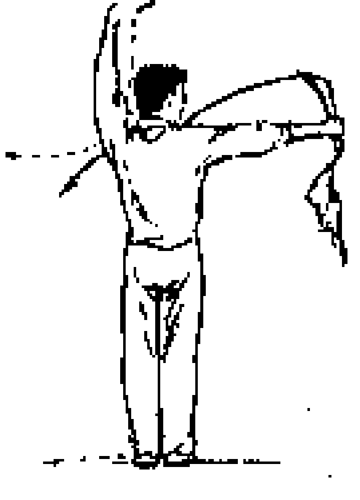
١ - اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى وراء القدم اليمنى - يمينا مع ثنى الرجل اليمنى واستقامة الرجل اليسرى ، ثم هز السيف العريض إلى الجهة اليمنى «شكل رقم ٤٢».

شكل رقم (٤٢)

٢ - أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، ثم اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء ، وفى نفس الوقت أدر السيف العريض إلى اليسار فوق كتفك الأيسر مع هز الراحة اليسرى أمام الصدر ملامسة الذراع الأيمن «شكل رقم ٤٣».



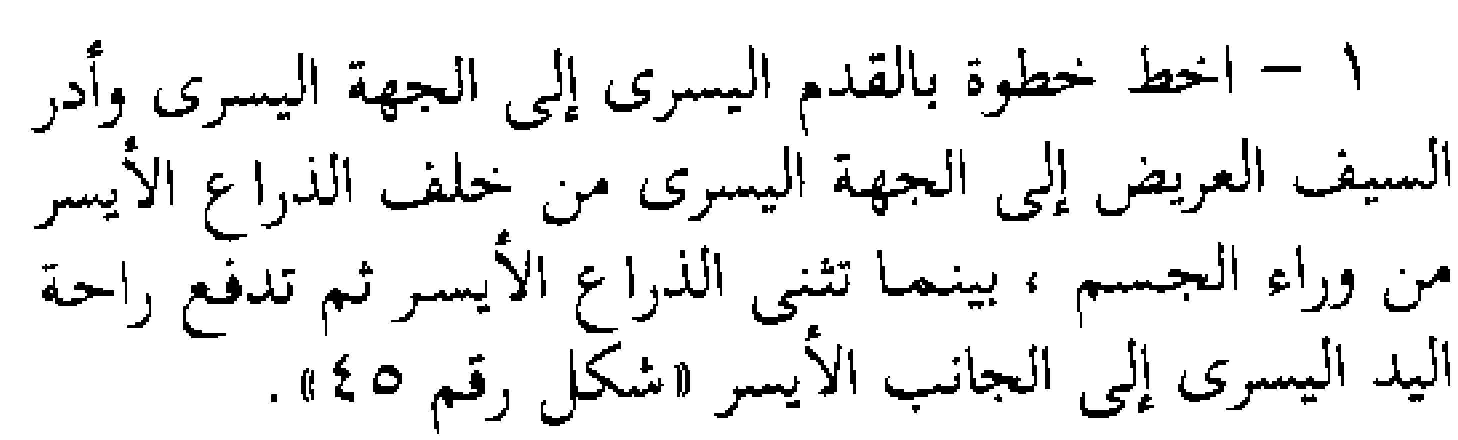
شكل رقم (٤٣)



٣ - أدر الجسم إلى الجهة اليمنى ، ثم اسحب القدم اليسرى إلى جانب القدم اليمنى حيث تكون الرجلان ملتصقتين ومستقيمتين ، وفى نفس الوقت حرك السيف العريض إلى الجهة اليمنى مع رفع راحة اليد اليسرى إلى أعلى فوق الرأس «شكل رقم ٤٤».

شكل رقم (٤٤)

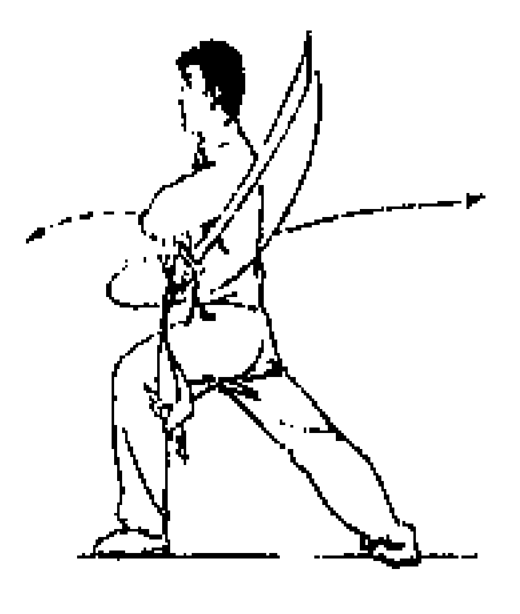
الوضع رقم ١٣ : دوران السيف حول الرأس :



١ - اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الجهة اليسرى وأدر السيف العريض إلى الجهة اليسرى من خلف الذراع الأيسر من وراء الجسم ، بينما تثنى الذراع الأيسر ثم تدفع راحة اليد اليسرى إلى الجانب الأيسر «شكل رقم ٤٥» .



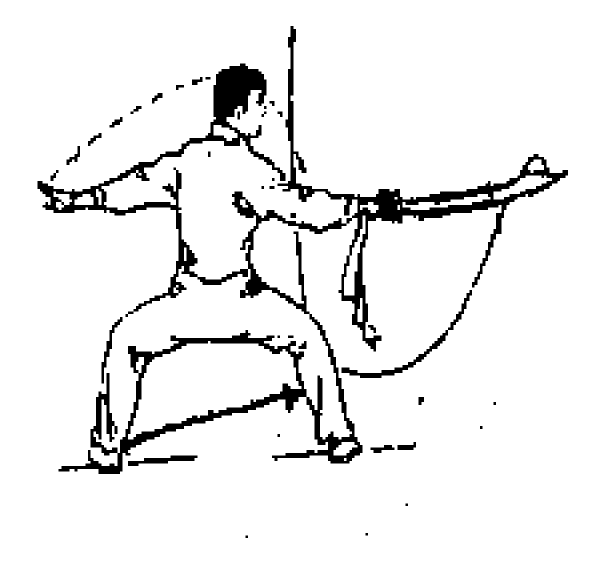
شكل رقم (٤٥)



٢ - أدر الجذع إلى الجهة اليسرى مع ثنى الرجل اليسرى وفى نفس الوقت هز السيف العريض إلى تحت إبط الذراع الأيسر حيث تثنى الذراع الأيسر وتكون راحة اليد اليسرى أمام الصدر «شكل رقم ٤٦» .

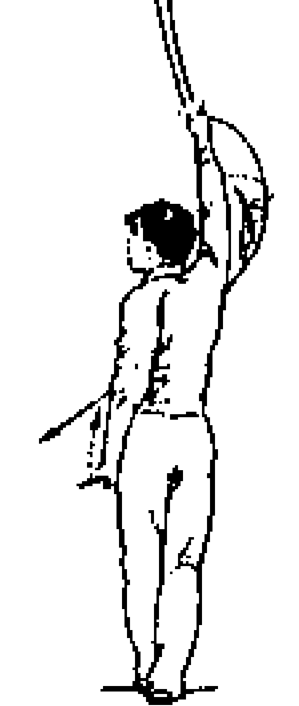
شكل رقم (٤٦)

الوضع رقم ١٤ : طعنة بالسيف العريض إلي أعلى فى وضع الثمانية رموز :



١ - أدر الجذع إلى الجهة اليمنى مع دوران السيف العريض إلى الجهة اليمنى ثم مد الذراع الأيسر إلى الجانب الأيسر «شكل رقم ٤٧» .

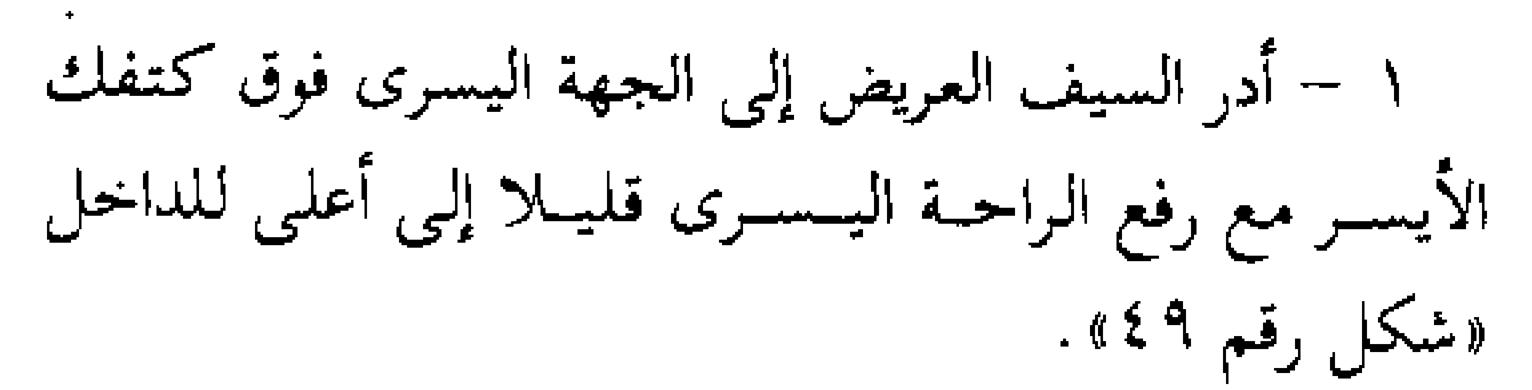
شكل رقم (٤٧)



٢ - انقل مركز الثقل إلى الرجل اليسرى ثم اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى - يميناً ، وفى نفس الوقت اطعن بسن السيف العريض إلى أعلى إلى الأمام -يميناً ، و فى أثناء ذلك أنزل راحة اليد اليسرى إلى أسفل جانبياً «شكل رقم ٤٨» .

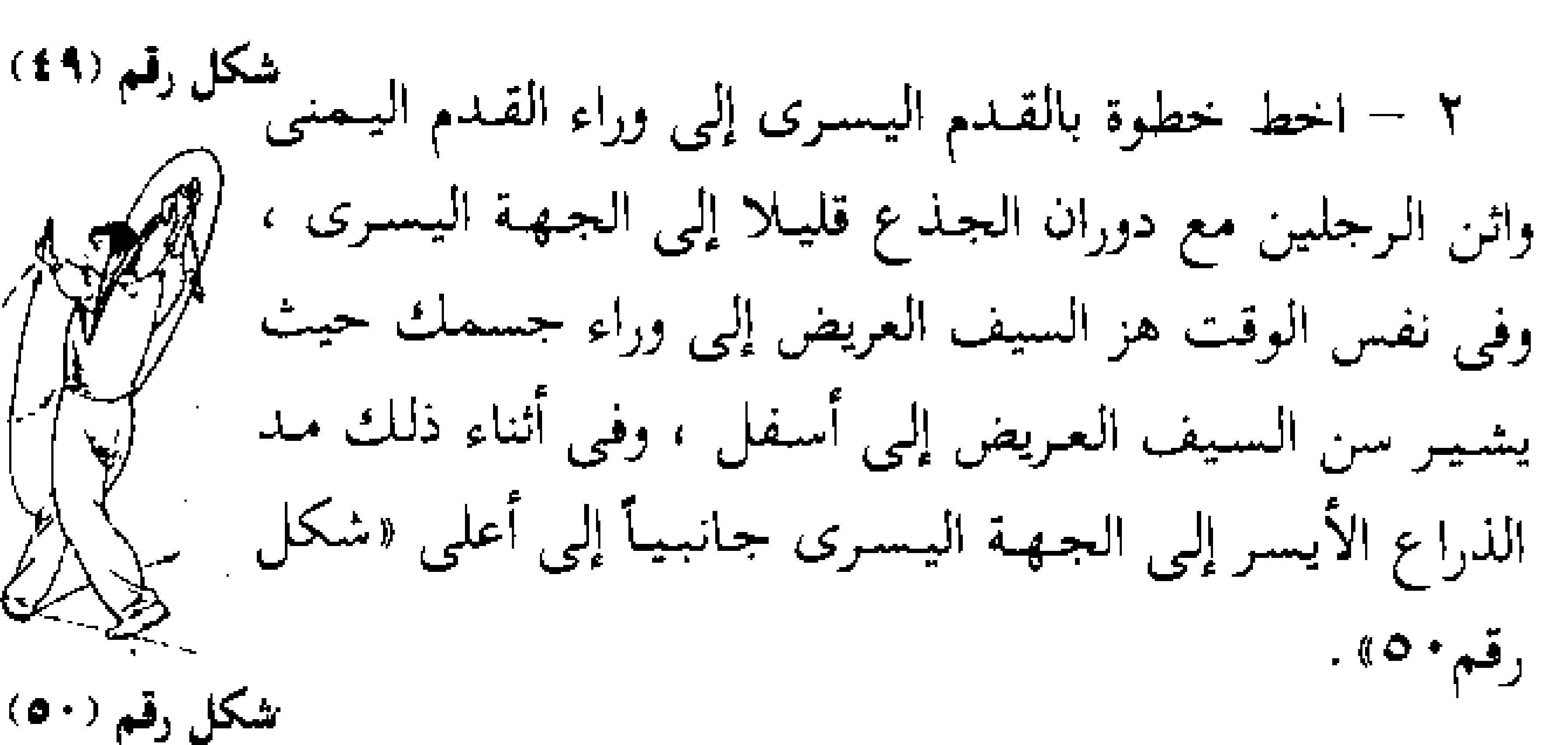
شكل رقم (٤٨)

الوضع رقم ١٥ : مـيل السـيف العـريض في وضع الخطوة القوسية .



١ – أدر السيف العريض إلى الجهة اليسرى فوق كتفك الأيسـر مع رفع الراحـة اليـسـرى قليـلا إلى أعلى للداخل «شكل رقم ٤٩» .

شكل رقم (٤٩)



٢ – اخط خطوة بالقـدم اليسرى إلى وراء القـدم اليـمنى واثن الرجلين مع دوران الجذ ع قليـلا إلى الجهـة اليسـرى ، وفى نفس الوقت هز السيف العريض إلى وراء جسمك حيث يشير سن السيف العريض إلى أسفل ، وفى أثناء ذلك مد الذراع الأيسر إلى الجهـة اليسرى جانبياً إلى أعلى «شكل رقم٥٠» .

شكل رقم (٥٠)

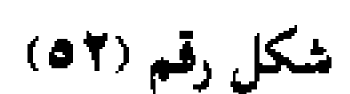


٣ – اخط خطوة بالقـدم اليـمنى إلى الجـهـة اليـمنى، واثن الرجل اليـمنى لتشكل وضع الخطوة القوسيـة ، وفى نفس الوقت أدر السيف العريض إلى أعلى وإلى أسـفل حـيث يكون مـائلا إلى الأمـام – يسـاراً ، حيث يشير سن السيف إلى أعلى ، وأنزل الراحـة اليـسرى لتكن مـلامـسـة لرسغ اليـد اليـمنى الممسكة لمقبض السيف العريض «شكل رقم ٥١» .

شكل رقم (٥١)

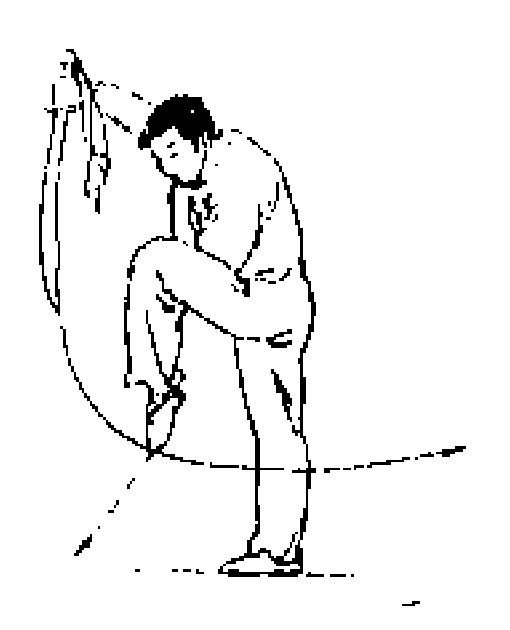
الوضع رقم ١٦ : حركة دفاعية إلى اليسار :

١ – أدر السيف العريض إلى أسفل إلى الجهـة اليـمنى مع مـد الذراع الأيسـر إلى الأمـام – يسـاراً «شكل رقم ٥٢» .



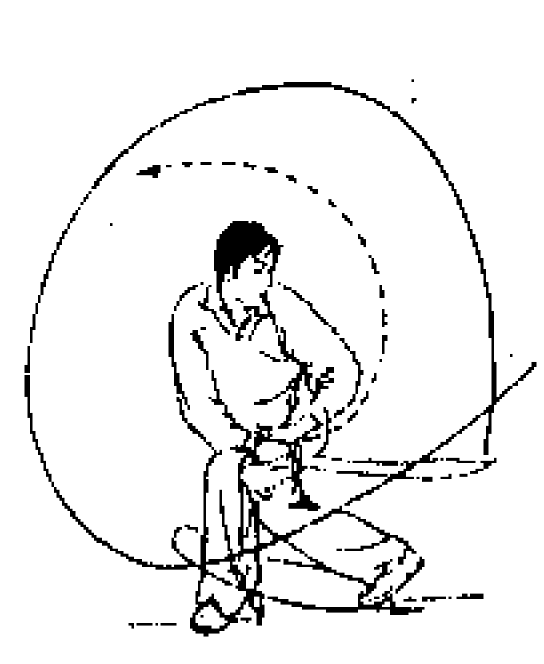
شكل رقم (٥٢)

٢ – اثن الرجل اليسرى وارفعها ، مع دوران الجذع إلى الجهة اليسرى، وهز السيف العريض إلى أعلى وإلى أسفل حيث يشير سن السيف إلى أسفل، ثم اسحب راحة اليد اليسرى إلى أمام الصدر «شكل رقم ٥٣».



شكل رقم (٥٣)

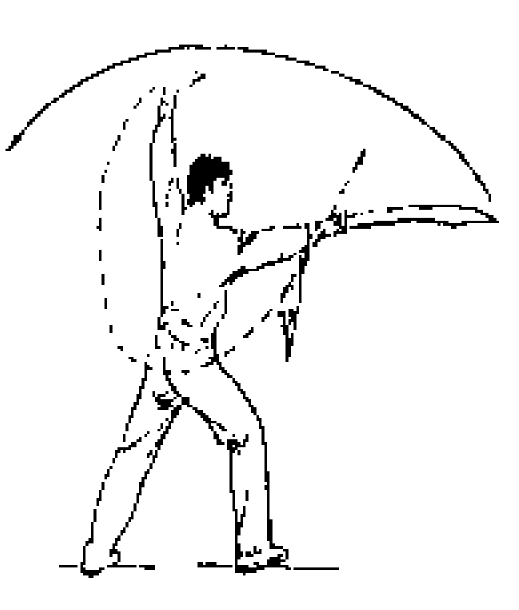
٣ – أنزل القدم اليسرى على الأرض مع ثنى الرجلين فى وضع القرفصاء ، فى نفس الوقت أدر الجسم إلى الجهة اليسرى مع نزول السيف إلى الجهة اليسرى ويكون سن السيف يشير إلى الجانب الأيسر ، واليد اليسرى ملامسة لليد اليمنى الممسكة لمقبض السيف العريض «شكل رقم ٥٤».



شكل رقم (٥٤)

الوضع رقم ١٧ : طعنة إلى أعلى مع خطوة إلى الأمام .

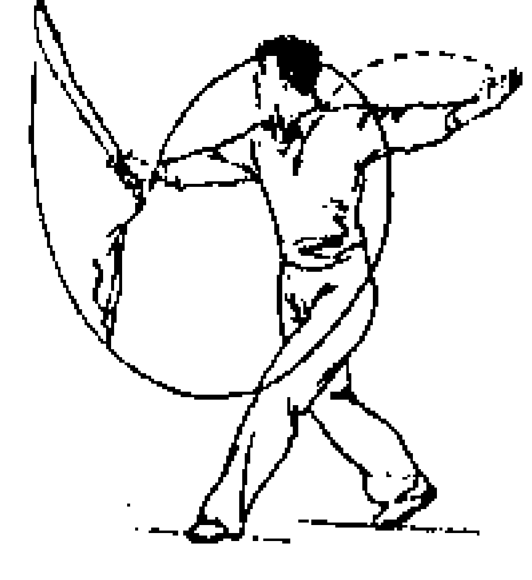
اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الجهة اليمنى من أمام القدم اليسرى وفى نفس الوقت ارفع الراحة اليسرى إلى أعلى الرأس ، مع الدوران بالسيف العريض إلى أعلى وإلى أسفل ثم الطعن بسن السيف إلى الأمام إلى أعلى «شكل رقم ٥٥».



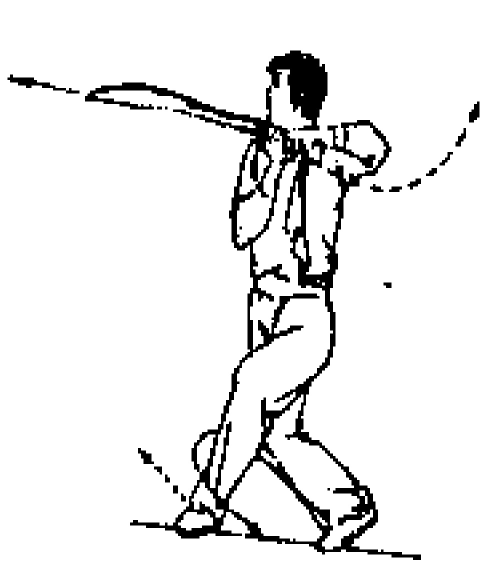
شكل رقم (٥٥)

الوضع رقم ١٨ : طعنة فى وضع الثمانية رموز .

١ – أدر الجذع إلى الجهة اليسرى مع ثنى الرجلين وهز السيف العريض إلى أعلى للأمام – يميناً ، ولف الراحة اليسرى إلى أسفل للجهة اليسرى «شكل رقم ٥٦».

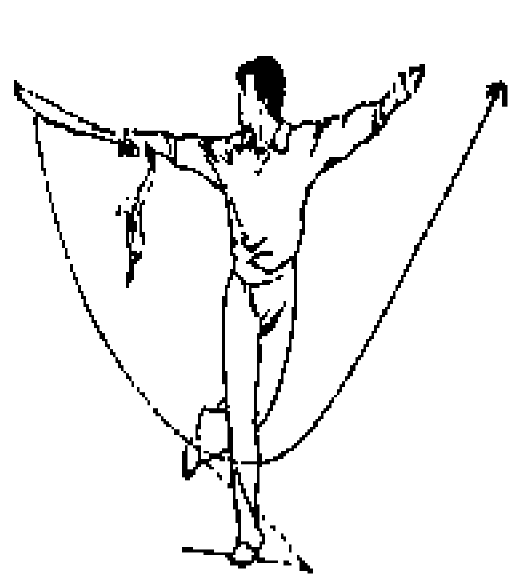


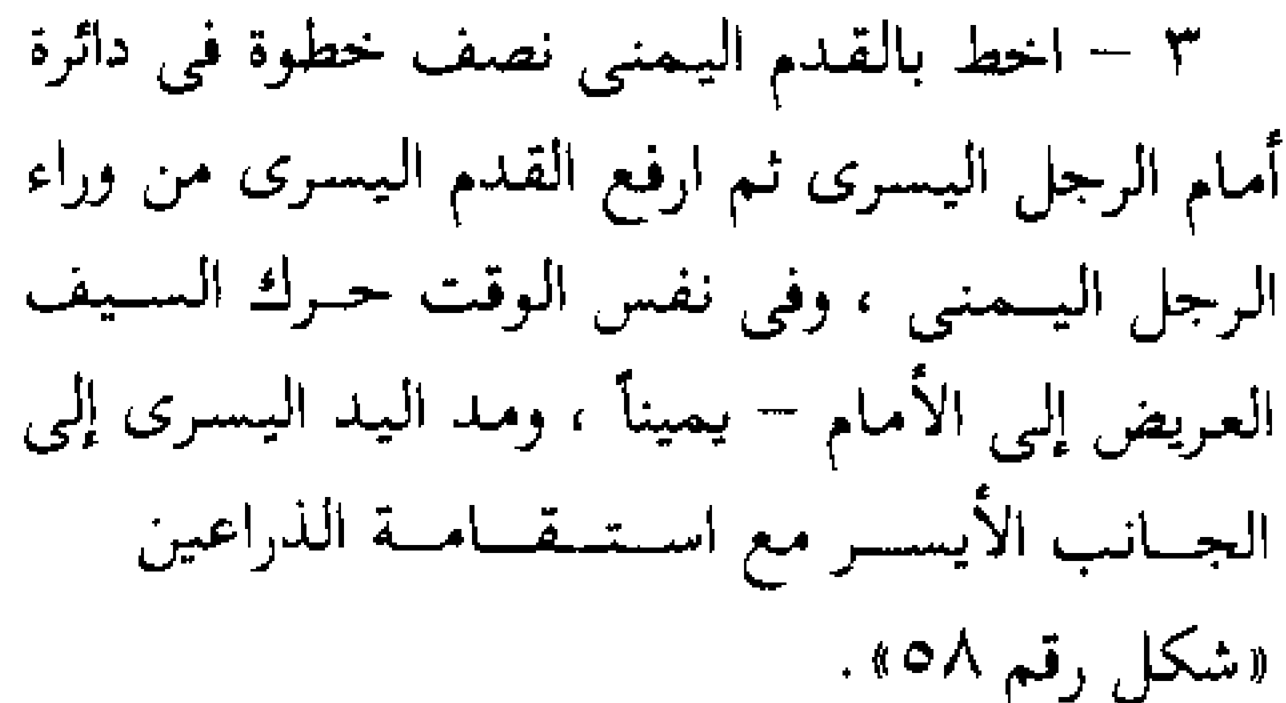
شكل رقم (٥٦)



٢ – أدر السيف العريض إلى أسفل إلى الأمام حيث يشير سن السيف العريض إلى الأمام ، وفى نفس الوقت أنزل اليد اليسرى فوق اليد اليمنى الممسكة لمقبض السيف العريض «شكل رقم ٥٧» .

شكل رقم (٥٧)

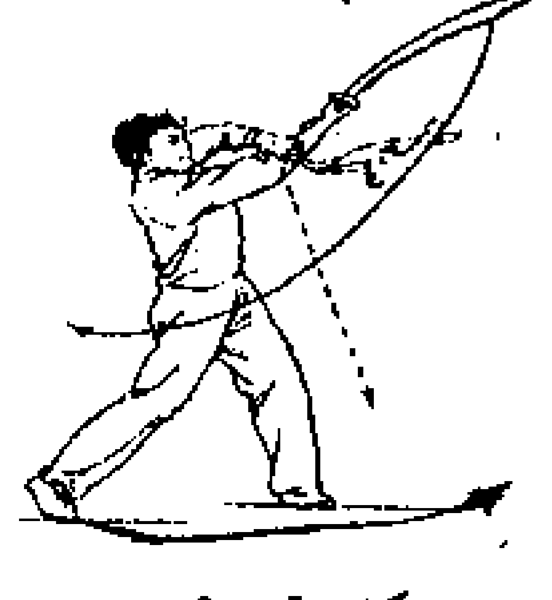




٣ – اخطو بالقدم اليمنى نصف خطوة فى دائرة أمام الرجل اليسرى ثم ارفع القدم اليسرى من وراء الرجل اليمنى ، وفى نفس الوقت حرك السيف العريض إلى الأمام – يميناً ، ومد اليد اليسرى إلى الجانب الأيسر مع استقامة الذراعين «شكل رقم ٥٨» .

شكل رقم (٥٨)

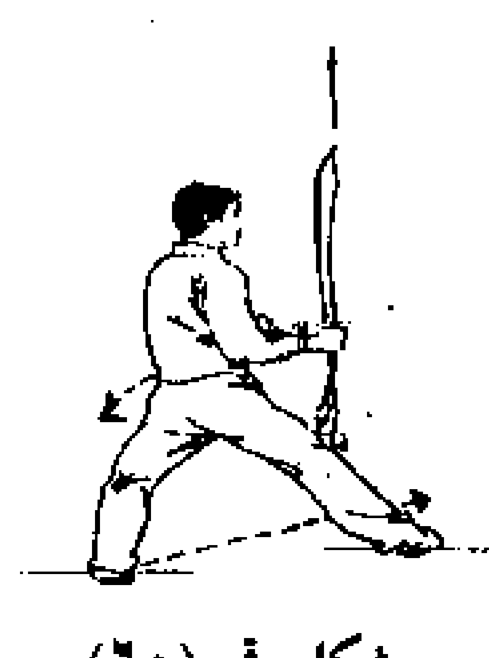
الوضع رقم ١٩ : دوران الجذع مع طعنة إلي أعلي .



أنزل القدم اليسرى إلى الأمام على الأرض ، ثم أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، وفى نفس الوقت تأرجح بالسيف العريض إلى أسفل ثم إلى أعلى حيث يشير سن السيف إلى أعلى ، مع لمس الذراع الأيسر باليد اليسرى «شكل رقم ٥٩» .

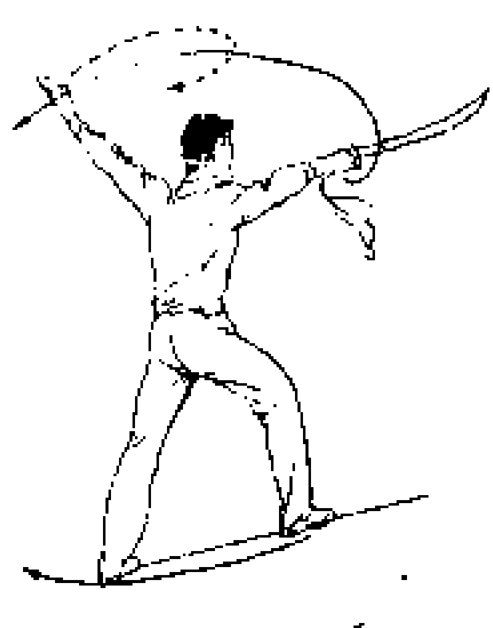
شكل رقم (٥٩)

الوضع رقم ٢٠ : حركة السيف في وضع الخطوة شبه ركوب الحصان .



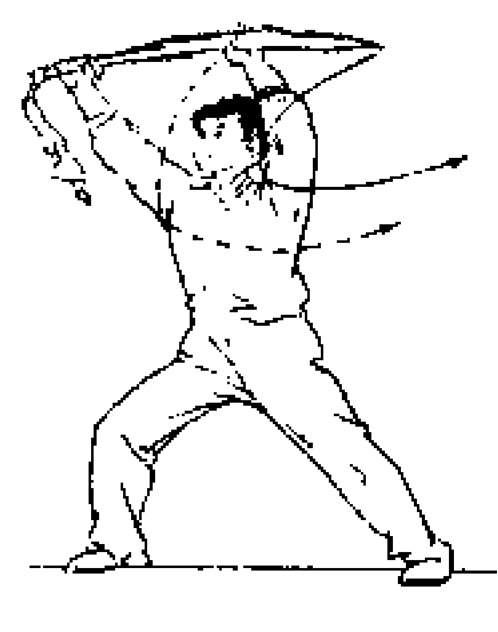
اخطو خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام – يميناً مع ثنى الرجل اليمنى قليلا ومدها للأمام وفى الوقت الذى يكون مركز ثقل الجسم فوق الرجل اليسرى اثنها بعد دوران الجذع إلى الجهة اليمنى ، وفى نفس الوقت هز السيف العريض إلى أسفل – يميناً ، وأنزل اليد اليسرى لتلامس اليد اليمنى الممسكة لمقبض السيف العريض «شكل رقم ٦٠» .

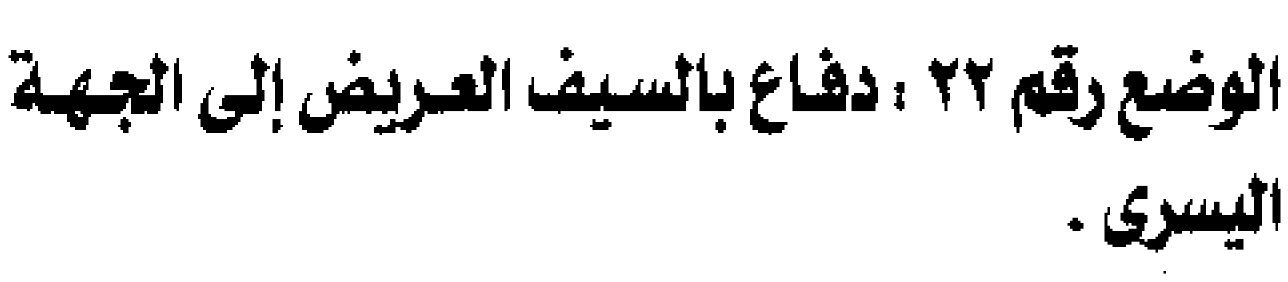
شكل رقم (٦٠)


شكل رقم (٦١)

الوضع رقم ٢١ : طعنة بالسيف العريض أثناء تغيير مركز الثقل .

انقل مركز ثقل الجسم فوق الرجل اليمنى أثناء استقامة الرجل اليسرى وثنى الرجل اليمنى ، وفى نفس الوقت اطعن بسن السيف العريض إلى الأمام – يميناً وارفع الذراع الأيسر إلى أعلى إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ٦١» .


شكل رقم (٦٢)



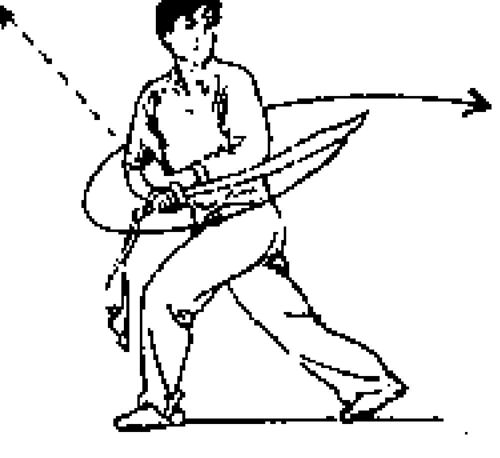
الوضع رقم ٢٢ : دفاع بالسيف العريض إلى الجهة اليسرى .

١ – اسحب القدم اليمنى إلى الوراء إلى الجهة اليسرى ، وفى نفس الوقت ارفع السيف العريض إلى أعلى حيث يكون مائلا فوق راحة اليد اليسرى «شكل رقم ٦٢» .

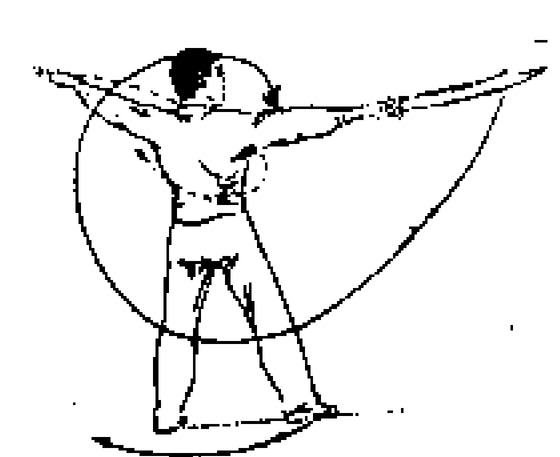

شكل رقم (٦٣)

٢ – اثن الرجل اليسرى ، وارفع كعب القدم اليسرى بعيداً عن الأرض، وفى نفس الوقت أدر الجذع إلى الجهة اليمنى مع نزول السيف العريض إلى أسفل أمام الصدر للجهة اليسرى ، وراحة اليد اليسرى مدها إلى الجانب الأيسر حيث تلامس السيف العريض «شكل رقم ٦٣» .

الوضع رقم ٢٣ : طعنة إلى أسفل أثناء القفز.


شكل رقم (٦٤)

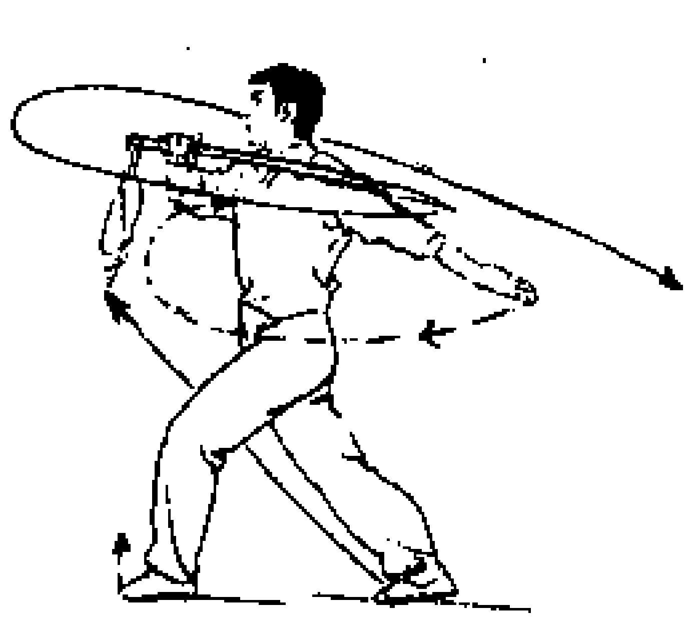
١ – اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام – يساراً ، وفي نفس الوقت أنزل السيف إلى أسفل قليلا مع نزول راحة اليد اليسرى إلى ملامسة اليد اليمنى «شكل رقم ٦٤».


شكل رقم (٦٥)

٢ – أدر الجذع إلى الجهة اليمنى مع دوران السيف العريض إلى الجهة اليمنى مع مد الذراع الأيسر إلى الجانب الأيسر «شكل رقم ٦٥».

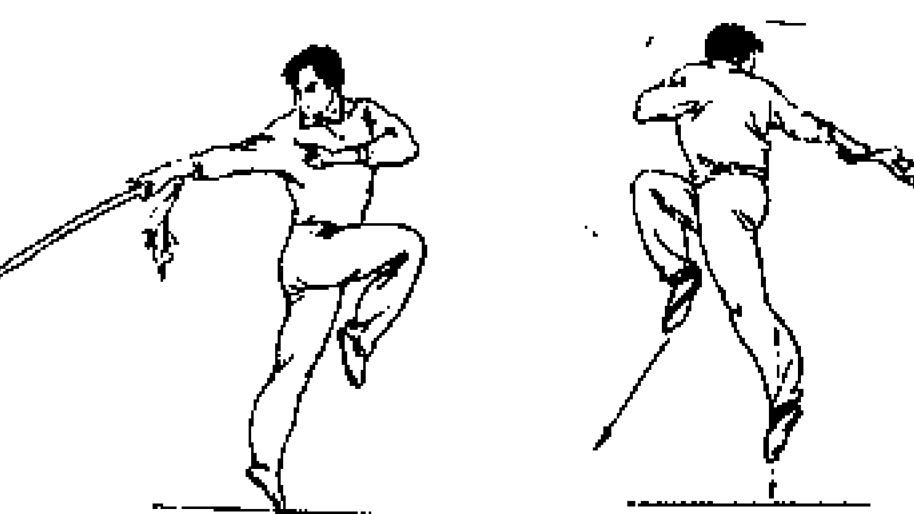

شكل رقم (٦٦)

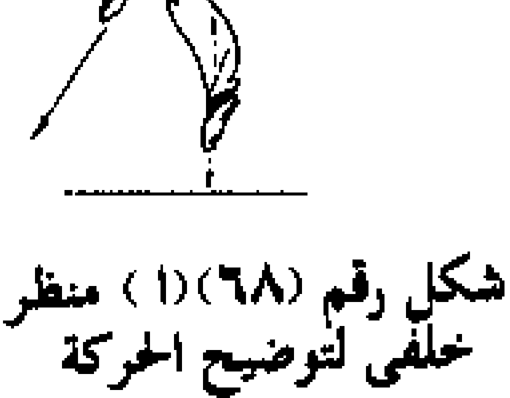
٣ – اخطُ خطوة بالقدم اليمنى إلى الجهة اليمنى إلى وراء القدم اليسرى مع دوران الجسم إلى الجهة اليمنى ، وفي نفس الوقت تأرجح بالسيف العريض إلى أسفل ثم إلى الوراء خلف جسمك ، مع ثني الذراع الأيسر وملامسة الذراع الأيمن براحة اليد اليسرى أمام الصدر «شكل رقم ٦٦».


شكل رقم (٦٧)

٤ – اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام – يساراً ، وفي نفس الوقت أدر السيف العريض إلى الجهة اليسرى مع نزول الذراع الأيسر إلى أسفل للوراء – يساراً «شكل رقم٦٧».

٥ – أدر الجذع إلى الجهة اليمنى مع القفز إلى أعلى برفع الركبة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى مع رفع القدم اليسرى من فوق الأرض وفى نفس الوقت أدر السيف العريض واطعن بسن السيف إلى أسفل – يميناً ، ثم اثن الذراع الأيسر واجعل راحة اليد اليسرى أمام الصدر – يميناً «شكل رقم ٦٨ أ ، ب» .





شكل رقم (٦٨) (ب)

شكل رقم (٦٨)(أ) منظر خلفى لتوضيح الحركة

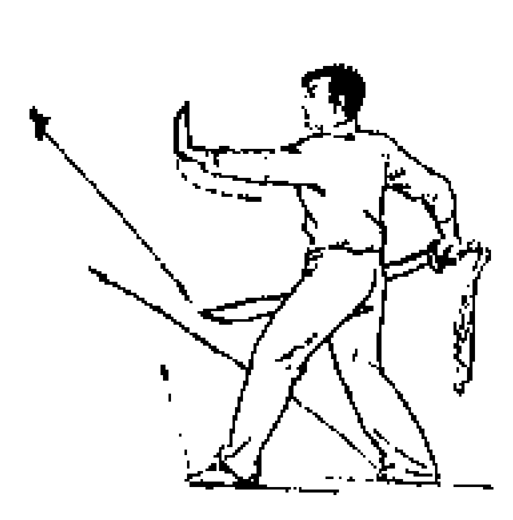


الوضع رقم ٢٤ : طعنة إلى كلا الجانبين فى الهواء .

١ – أنزل القدمين على الأرض ، وأدر رأسك إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ٦٩» .

شكل رقم (٦٩)

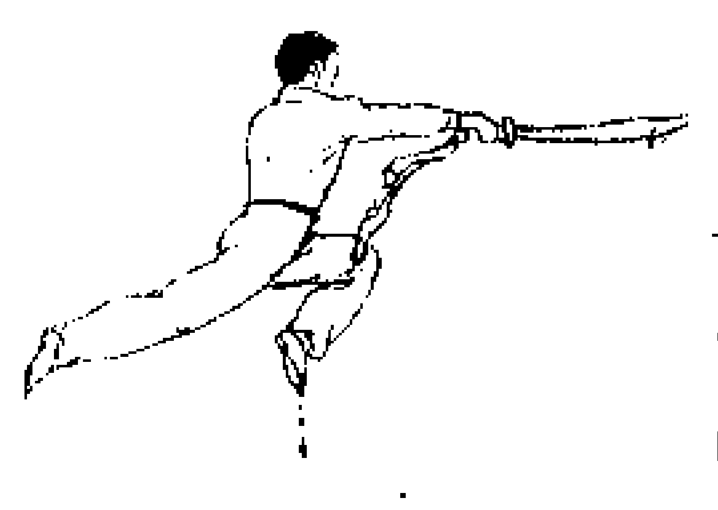
٢ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام إلى الجهة اليسرى ، وحرك السيف العريض إلى الأمام ، وفي نفس الوقت ادفع راحة اليد اليسرى إلى الأمام – يساراً «شكل رقم ٧٠» .



شكل رقم (٧٠)

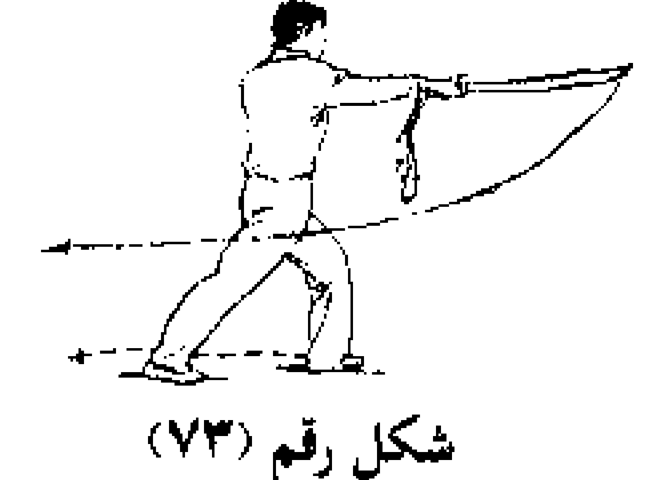
٣ – اقفز إلى الأمام على القدم اليسرى ، واركل بالقدم اليمنى نحو اليسار إلى أعلى ، مع ثنى الرجل اليسرى وارفعها واجعل مشط القدم اليسرى مشدودا ، وفي نفس الوقت اطعن بسن السيف العريض إلى الأمام إلى أعلى إلى الجهة اليمني ، مع ثنى الذراع الأيسر وجعل راحة اليد اليسرى أمام الصدر «شكل رقم ٧١» .

شكل رقم (٧١)

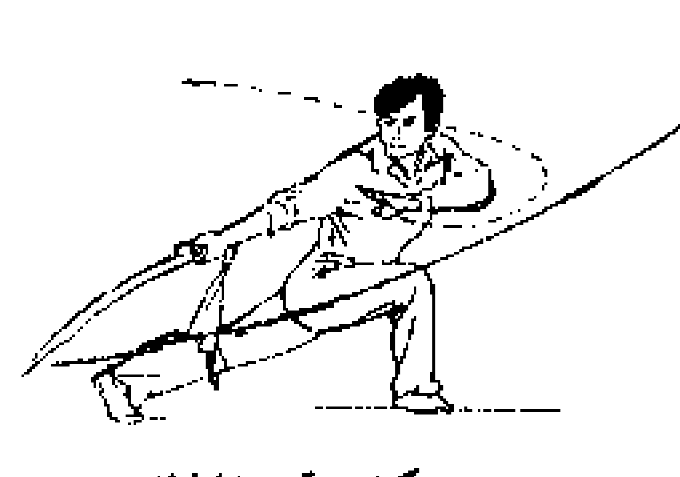

شكل رقم (٧٢)

٤ – أدر الجسم إلى اليسار بسرعة أثناء الطيران فى الهواء ، وفى نفس الوقت هز السيف العريض إلى الجهة اليسرى مع الطعن بسن السيف إلى الأمام – يميناً «شكل رقم ٧٢» .

الوضع رقم ٢٥ : طعنة إلى الوراء إلى أسفل فى وضع الخطوة المتقاطعة الرجلين .

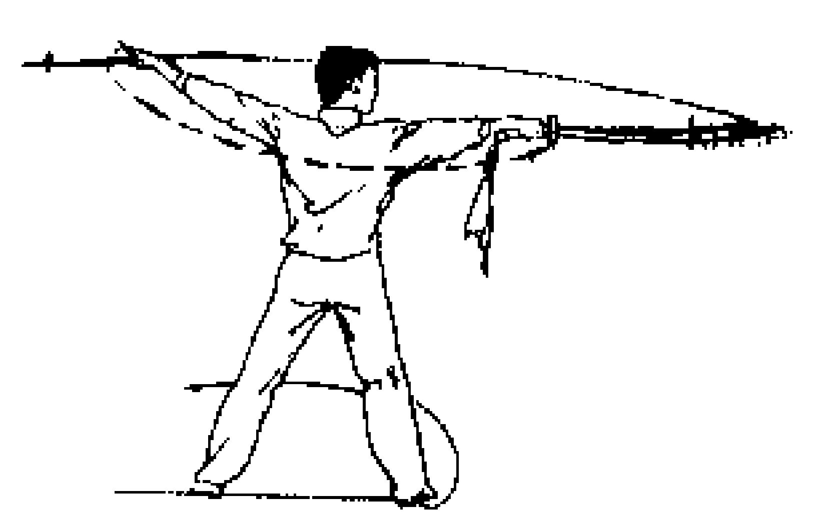

شكل رقم (٧٣)

١ – أنزل القدمين على الأرض «شكل رقم ٧٣» .

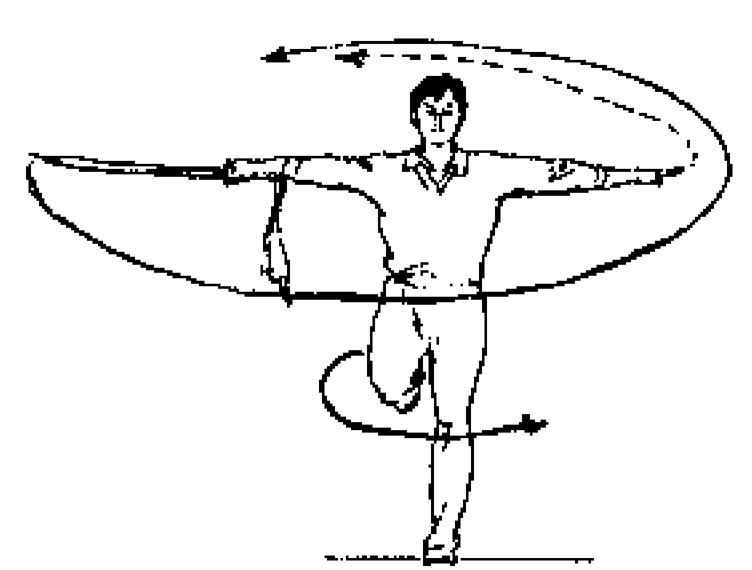

شكل رقم (٧٤)

٢ – أدر الجذع إلى الوراء – يميناً ، اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الوراء نحو الجهة اليمنى لتشكل وضع الخطوة المتقاطعة الرجلين ، وفى نفس الوقت اطعن بسن السيف العريض إلى الوراء إلى أسفل ، وانظر إلى السيف العريض «شكل رقم ٧٤» .

لوضع رقم ٢٦ : إدارة الجسم وهز السيف العريض إلى أعلى .


شكل رقم (٧٥)

١ – أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، واجعل كلا القدمين محورا ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليسرى إلى أعلى إلى الجهة اليسرى ، وتأرجح بالسيف العريض إلى أعلى – يميناً بحيث يكون سن السيف يشير إلى الأمام نحو اليمين «شكل رقم ٧٥» .



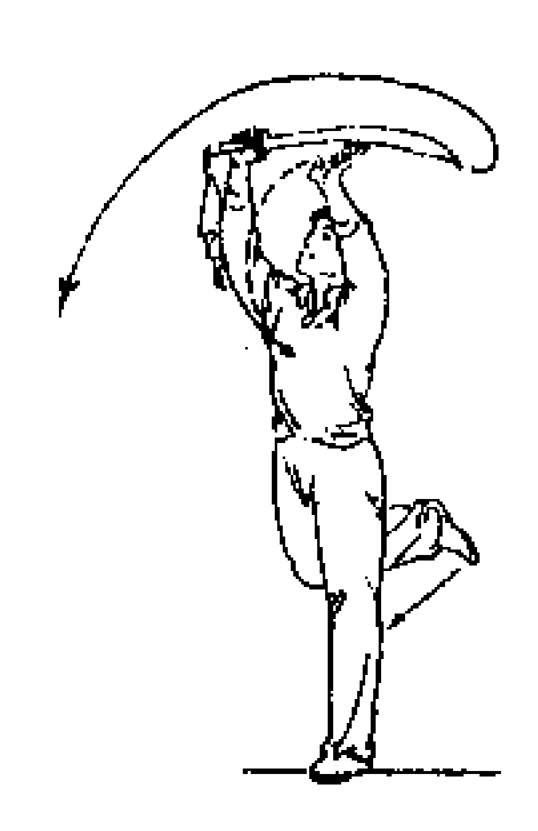
٢ – أدر الجذع نحو اليسار واثن الرجل اليمنى وارفعها إلى الخلف ، وهز كلتا اليدين إلى الجانبين مع الاحتفاظ باستقامة الذراعين «شكل رقم ٧٦» .

شكل رقم (٧٦)



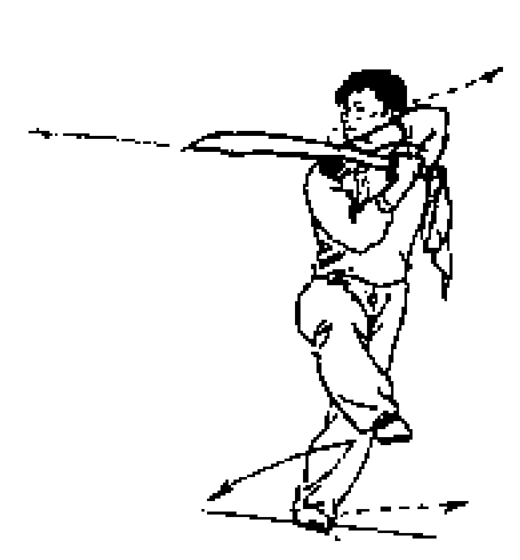
٣ – أدر الجذع إلى الوراء نحو اليسار ، وتأرجح بالسيف العريض إلى أعلى فوق الرأس مع لمس السيف العريض بالراحة اليسرى «شكل رقم ٧٧» .

شكل رقم (٧٧)



٤ – لف الجذع إلى اليسار حيث يكون مركز ثقل الجسم فوق الرجل اليسرى مع تأرجح الذراعين إلى الجهة اليسرى فى نفس الحركة السابقة دون تغيير «شكل رقم ٧٨» .

شكل رقم (٧٨)



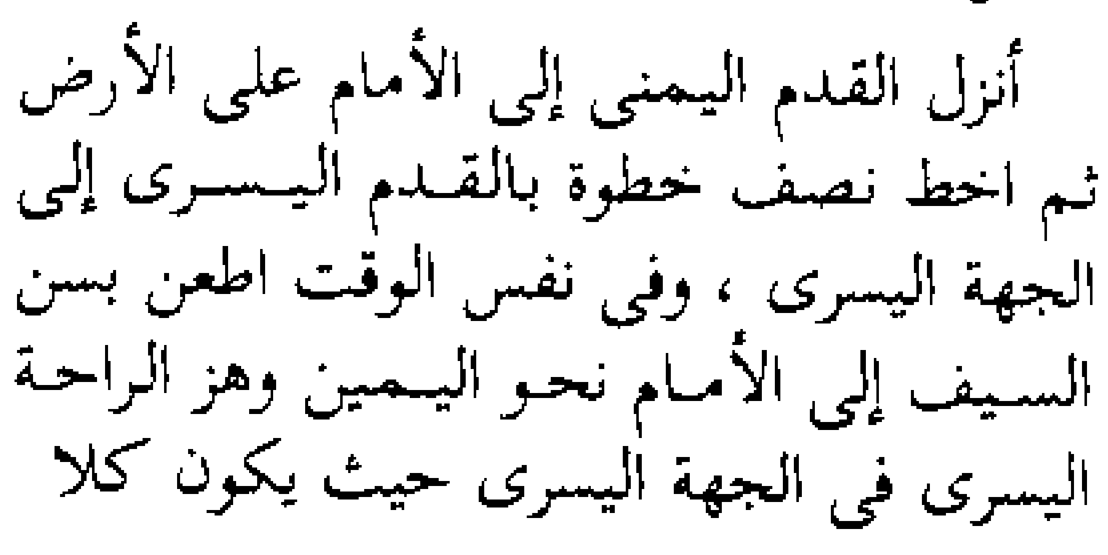
شكل رقم (٧٩)

٥ - اثن الرجل اليسرى مع التأرجح بالقدم اليمنى إلى أمام الرجل اليسرى ، وفى نفس الوقت اثن الذراعين إلى أمام الصدر واجعل سن السيف يتجه إلى الأمام نحو اليمين حيث تكون اليد اليمنى الممسكة لمقبض السيف مرفوعة إلى أمام الصدر واليد اليسرى ملامسة للسيف العريض «شكل رقم ٧٩».

الوضع رقم ٢٧ : طعنة فى وضع الخطوة القوسية .



شكل رقم (٨٠)



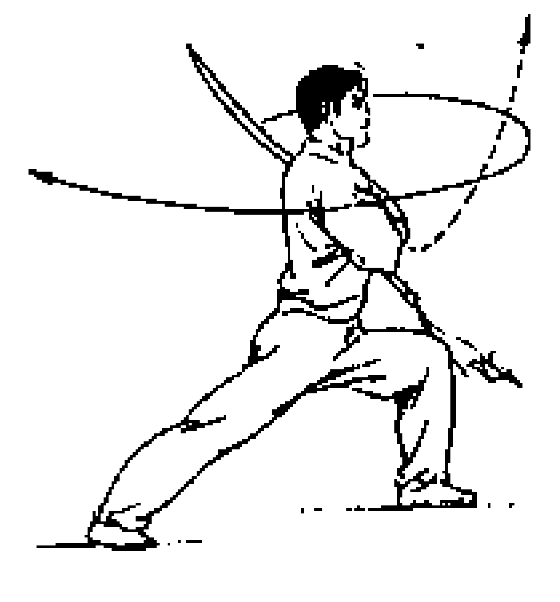
أنزل القدم اليمنى إلى الأمام على الأرض ثم اخط نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى الجهة اليسرى ، وفى نفس الوقت اطعن بسن السيف إلى الأمام نحو اليمين وهز الراحة اليسرى فى الجهة اليسرى حيث يكون كلا الذراعين مستقيمين «شكل رقم ٨٠».

الوضع رقم ٢٨ : التأرجح بالسيف العريض إلى الأمام .



شكل رقم (٨١)

١ - تأرجح بالسيف العريض إلى الأمام ثم إلى الوراء خلف الذراع الأيسر ، وفى نفس الوقت أثناء دوران السيف العريض أمام الجسم اثن الذراع الأيسر عندما يصل السيف العريض إلى الخلف ، ادفع الراحة اليسرى إلى نحو الجهة اليسرى «شكل رقم ٨١».

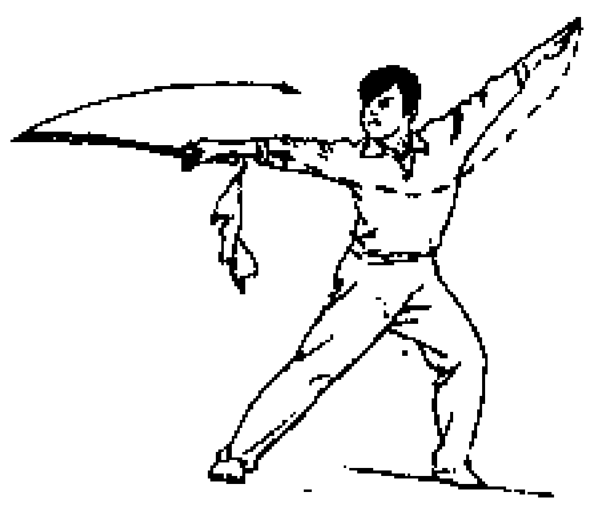


شكل رقم (٨٢)

٢ - أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، وانقل مركز الثقل إلى الرجل اليسرى حيث تكون الرجل اليمنى مستقيمة واثن الرجل اليسرى ، وفى نفس الوقت تأرجح بالسيف العريض إلى الأمام نحو اليسار من تحت إبط الذراع الأيسر ، ثم اسحب اليد اليسرى إلى أمام الصدر «شكل رقم ٨٢».

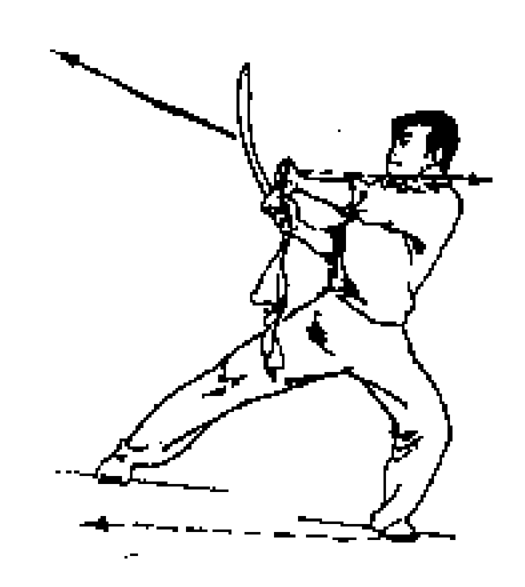
الوضع رقم ٢٩ : طعنة في وضع حرف "T" .

١ - أدر الجذع إلى الجهة اليمنى وتأرجح بالسيف العريض إلى أعلى جانبياً إلى الجهة اليمنى وفى نفس الوقت هز الراحة اليسرى إلى أعلى نحو الجهة اليسرى مع استقامة الذراعين فى هذه الحركة «شكل رقم ٨٣» .

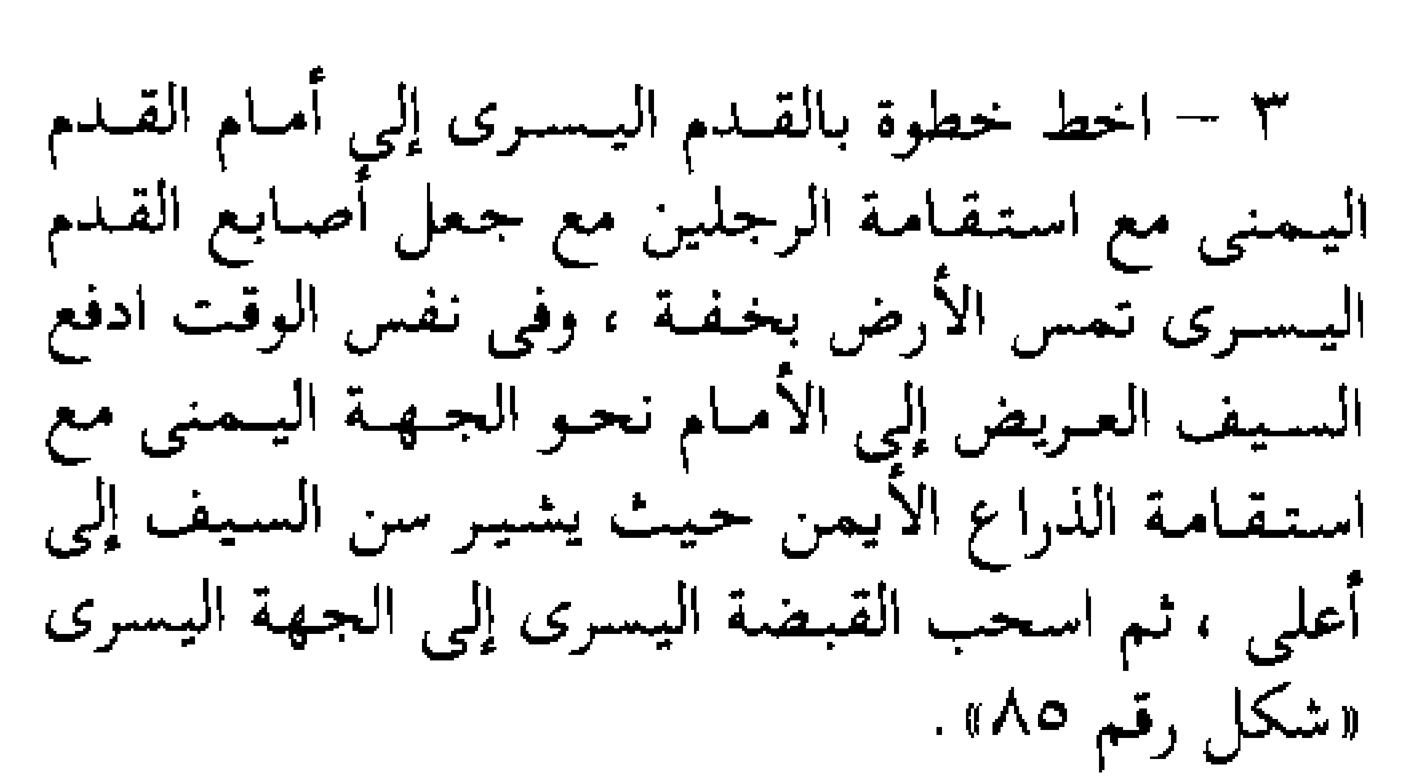


شكل رقم (٨٣)

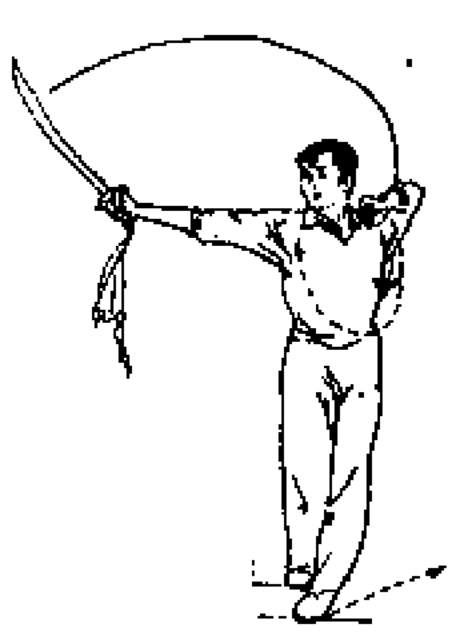
٢ - لف الجذع قليلا إلى الجهة اليمنى ، ثم اسحب السيف العريض إلى الجانب الأيمن كما يشير سن السيف إلى أعلى وبالإضافة إلى ثنى الذراع الأيمن وفى نفس الوقت حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة وتأرجح بها إلى الأمام - يمينا مع ثنى الذراع الأيسر «شكل رقم ٨٤» .



شكل رقم (٨٤)



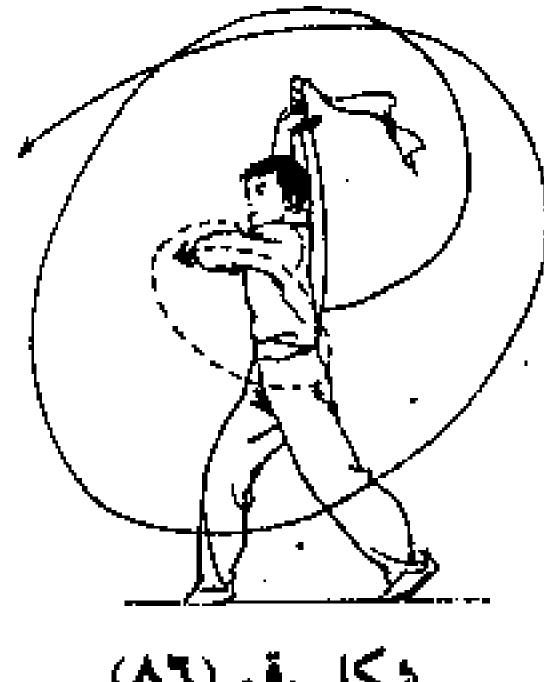
٣ - اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى مع استقامة الرجلين مع جعل أصابع القدم اليسرى تمس الأرض بخفة ، وفى نفس الوقت ادفع السيف العريض إلى الأمام نحو الجهة اليمنى مع استقامة الذراع الأيمن حيث يشير سن السيف إلى أعلى ، ثم اسحب القبضة اليسرى إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ٨٥» .



شكل رقم (٨٥)

الوضع رقم ٣٠ : القطع بالسيف العريض إلى كلا الجانبين في شكل طاحونة الهواء .

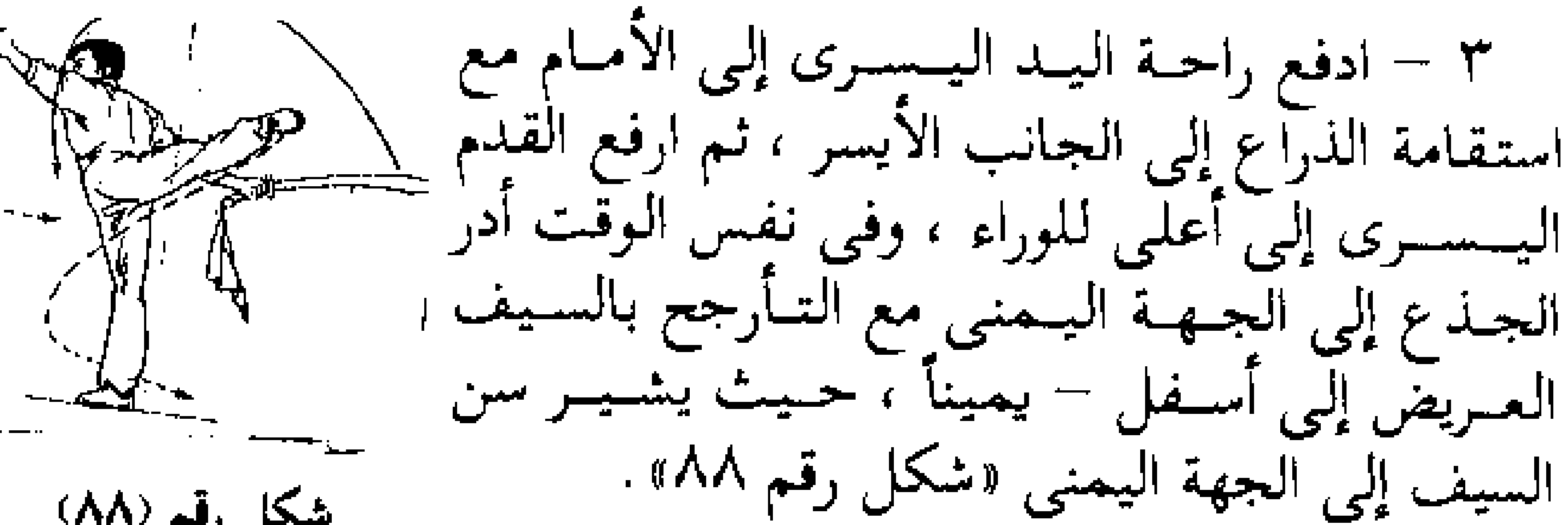
١ - اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى نحو اليسار حيث تلمس الأرض بأصابع القدم اليسرى مع دوران الجذع إلى الجهة اليمنى ، وفى نفس الوقت تأرجح بالسيف العريض إلى خلف الجسم ، وحول القبضة اليسرى إلى راحة وأدرها إلى أمام الصدر «شكل رقم ٨٦» .

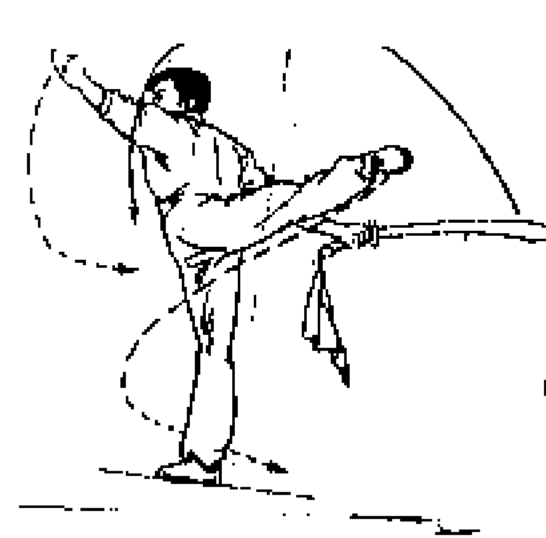


شكل رقم (٨٦)

٢ - تأرجح بالسيف العريض فى شكل طاحونة الهواء بتحريك السيف إلى أعلى وإلى أسفل و إلى أعلى ثم إلى الأمام نحو الجهة اليمنى ، وفى أثناء الدوران بالسيف العريض اجعل مركز ثقل الجسم إلى الرجل اليسرى مرة ثم إلى الرجل اليمنى ، وفى نفس الوقت أدر الراحة اليسرى واجعلها إلى الأمام نحو الجهة اليمنى «شكل رقم ٨٧» .

شكل رقم (٨٧).



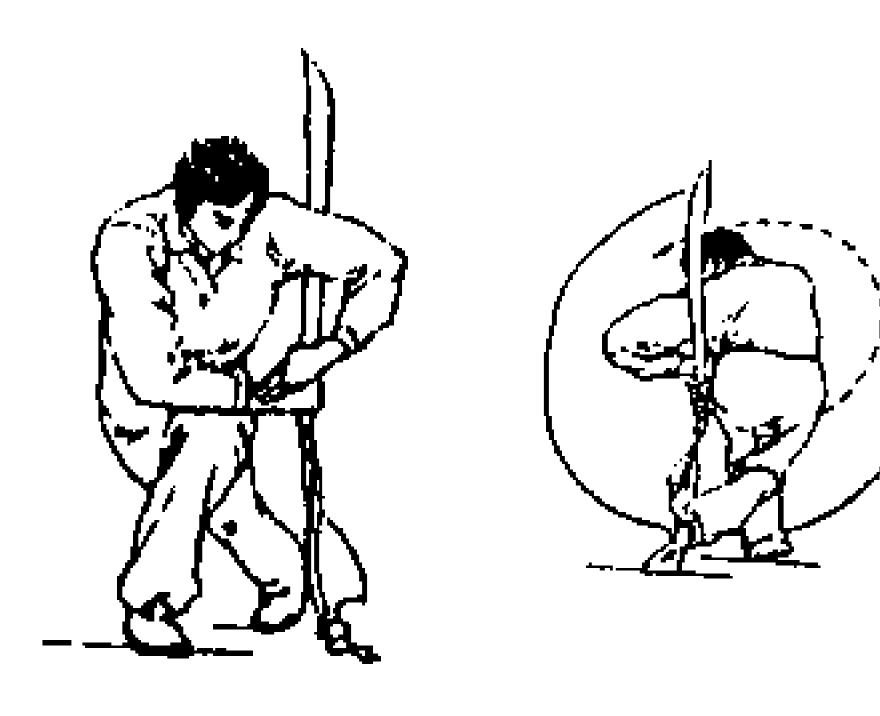


٣ - ادفع راحة اليد اليسرى إلى الأمام مع استقامة الذراع إلى الجانب الأيسر ، ثم ارفع القدم اليسرى إلى أعلى للوراء ، وفى نفس الوقت أدر الجذع إلى الجهة اليمنى مع التأرجح بالسيف العريض إلى أسفل - يميناً ، حيث يشير سن السيف إلى الجهة اليمنى «شكل رقم ٨٨» .

شكل رقم (٨٨)

الوضع رقم ٣١ : الدوران إلى أعلى .

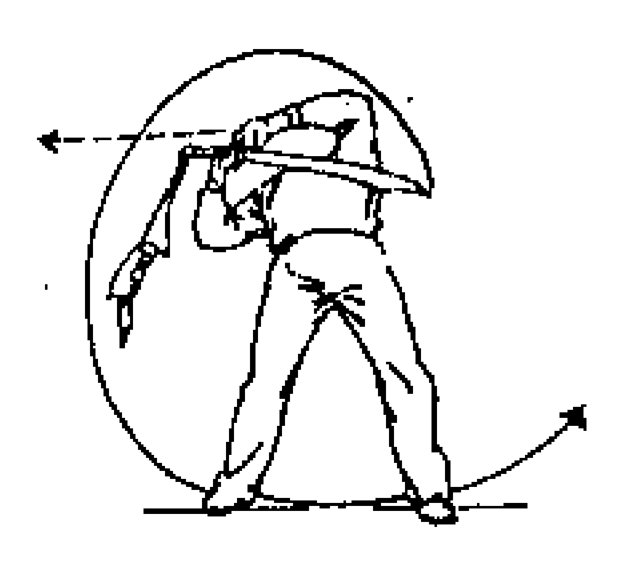
١ - هز الرجل اليسرى إلى أمام القدم اليمنى واثن الرجلين وقرفص عليهما حيث تكون الرجلان متقاطعتين فى وضع نصف قرفصاء وفى نفس الوقت تأرجح بالسيف العريض إلى تحت الساعد الأيسر مع لمس اليد اليمنى باليد اليسرى «شكل رقم ٨٩ ، أ ، ب» .



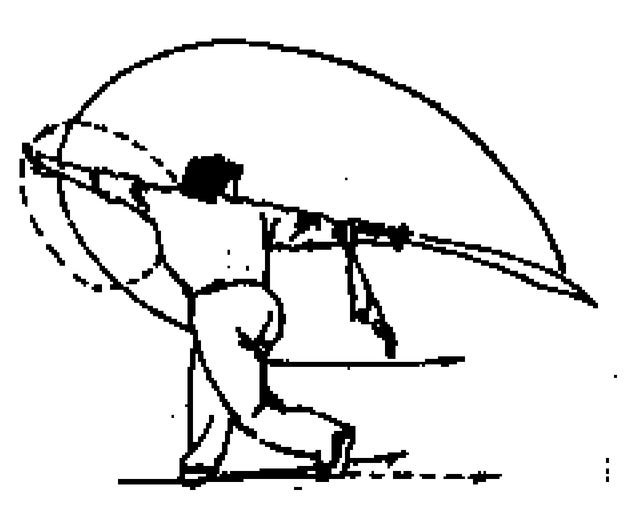


شكل رقم (٨٩) (ب) شكل رقم (٨٩)(أ)

٢ - أدر الجذع إلى اليمين مع ثنيه إلى الوراء ، متخذاً القدمين محورا «شكل رقم ٩٠» .



شكل رقم (٩٠)



٣ – واصل إدارة الجذع مع تقاطع الرجلين وينبغي ثني الرجلين ، وفي نفس الوقت تأرجح بالسيف العريض ثم اطعن بسن السيف إلى الجهة اليمنى ، ودفع راحة اليد اليسرى نحو اليسار«شكل رقم ٩١».

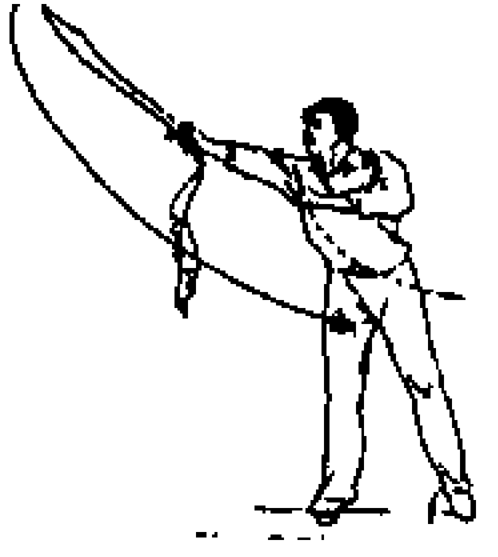
شكل رقم (٩١)

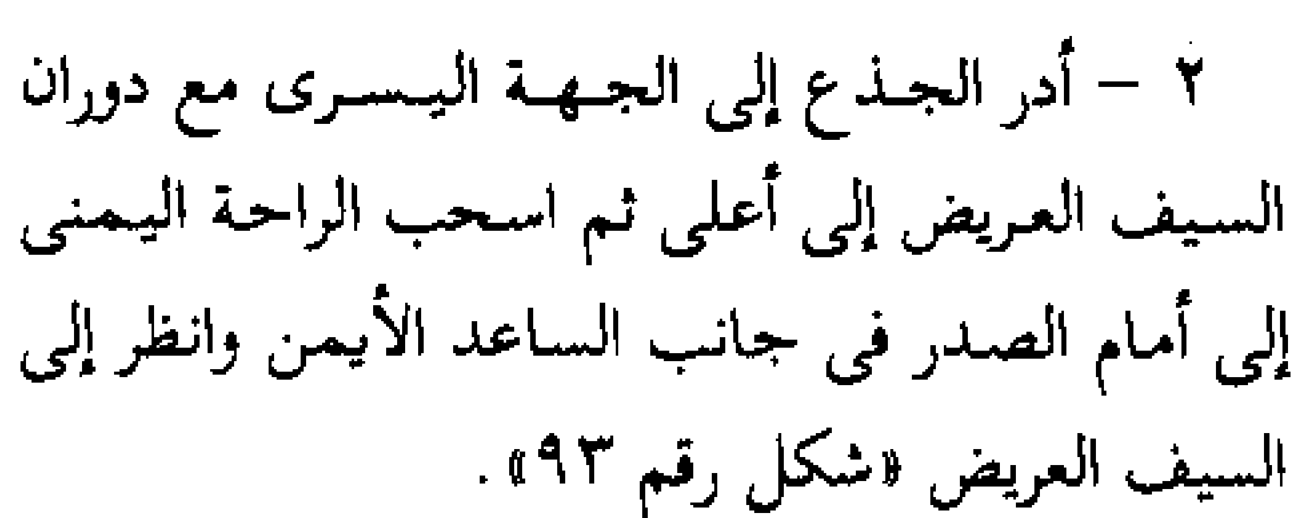
الوضع رقم ٣٢ : طعنة إلى أعلى مع دوران الجذع



١ – اخطُ خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء ثم اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى الجهة اليمنى ، وفي نفس الوقت تأرجح بالسيف العريض إلى أعلى نحو اليسار ثم إلى أسفل إلى الجهة اليمنى مع دوران الراحة اليسرى إلى الداخل ثم إلى الخارج إلى أعلى نحو اليسار«شكل رقم ٩٢».

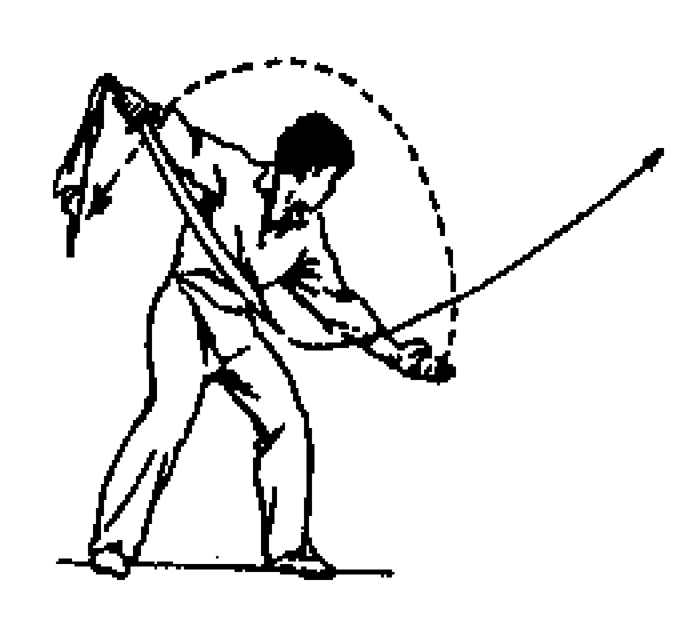
شكل رقم (٩٢)





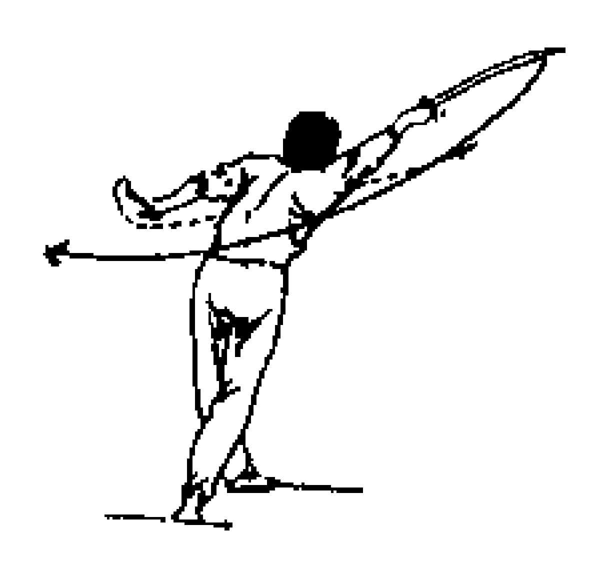
٢ – أدر الجذع إلى الجهة اليسرى مع دوران السيف العريض إلى أعلى ثم اسحب الراحة اليمنى إلى أمام الصدر في جانب الساعد الأيمن وانظر إلى السيف العريض «شكل رقم ٩٣».

شكل رقم (٩٣)



٣ – أدر الجذع إلى نحو اليسار ، واثن الرجلين ، وأنزل اليد اليسرى إلى أسفل إلى الجهة اليسرى ، وهز السيف العريض إلى أسفل للداخل «شكل رقم ٩٤».

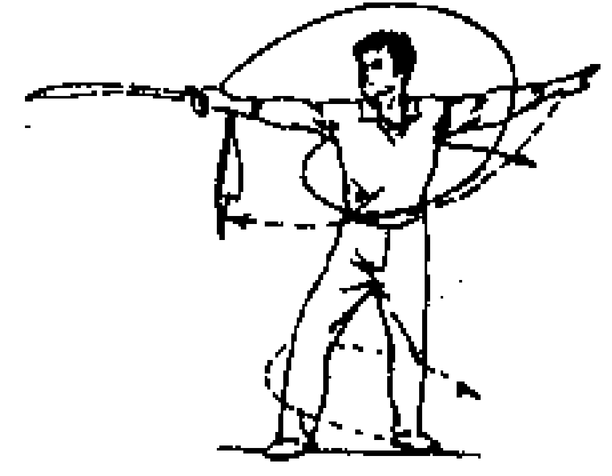
شكل رقم (٩٤)



٤ – لف الجذع إلى اليسار مع الطعن بسن السيف العريض إلى الأمام إلى أعلى نحو الجهة اليسرى ، وهز الراحة اليسرى إلى الوراء «شكل رقم ٩٥».

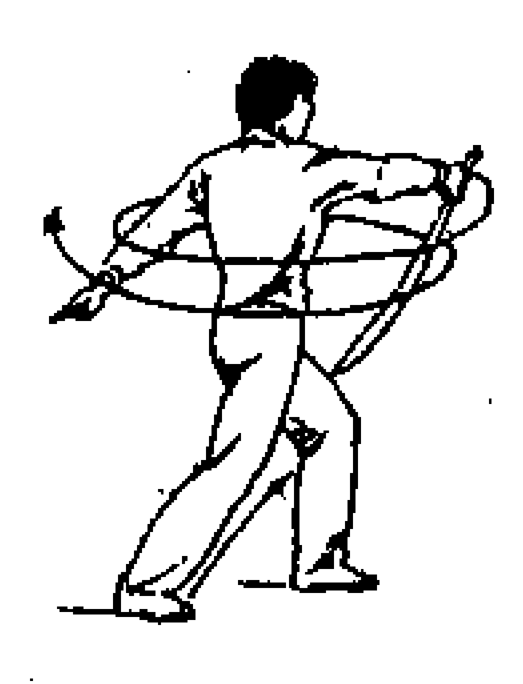
شكل رقم (٩٥)

الوضع رقم ٣٣ : التفادى فى الدوران .



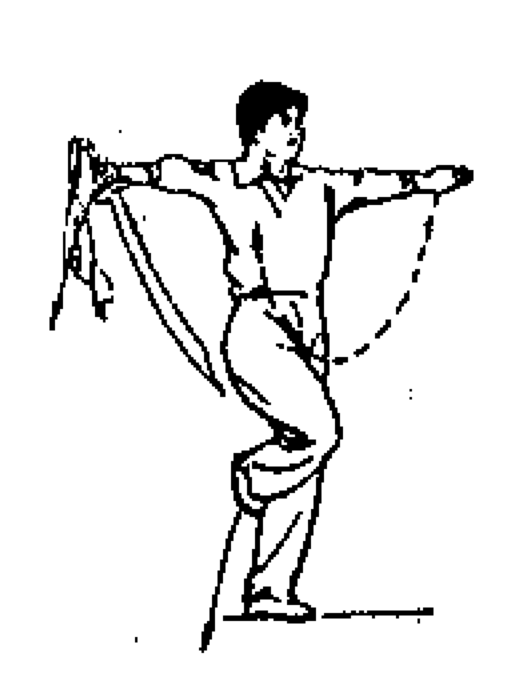
١ – أدر الجذع إلى الجهة اليمنى مع التأرجح بالسيف العريض إلى الأمام نحو اليمين وهز الراحة اليسرى إلى الجهة اليسرى إلى أعلى «شكل رقم ٩٦» .

شكل رقم (٩٦)



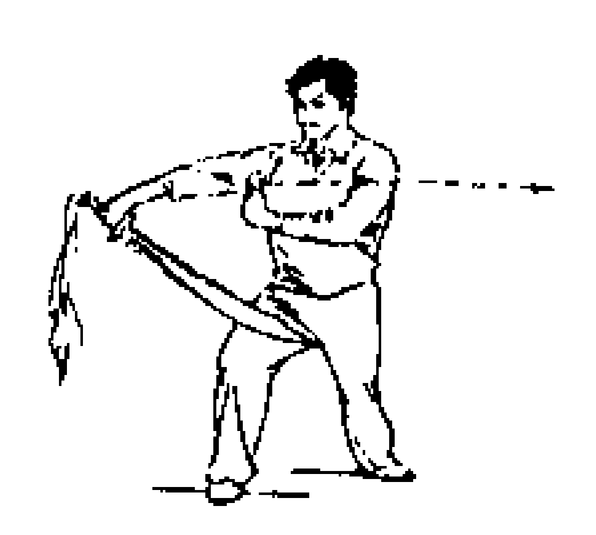
٢ – اخط خطوة دائرية بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى ثم إلى الجهة اليسرى متخذاً الرجل اليمنى محورا أثناء دوران الجسم إلى الجهة اليسرى ، مع التأرجح بالسيف العريض إلى أسفل حيث يشير سن السيف العريض إلى أسفل – يساراً ، والذراع الأيمن ممدودا إلى الأمام ، وراحة اليد اليسرى حركها إلى أسفل للوراء «شكل رقم ٩٧» .

شكل رقم (٩٧)



٣ – أدر الجذع إلى الجهة اليمنى قليلاً ، وارفع الركبة اليمنى حيث تكون القدم اليمنى بجانب الرجل اليسرى من الداخل ، وفى نفس الوقت تأرجح بالسيف العريض إلى نحو اليمين حيث يشير سن السيف إلى أسفل ، ومد الراحة اليسرى إلى أعلى – يساراً «شكل رقم ٩٨» .

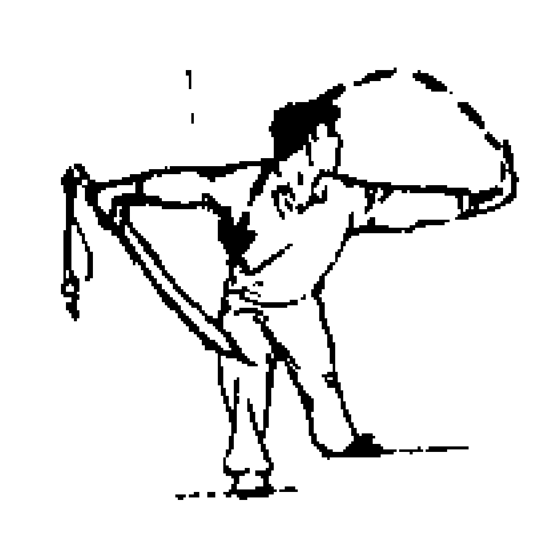
شكل رقم (٩٨)



شكل رقم (٩٩)

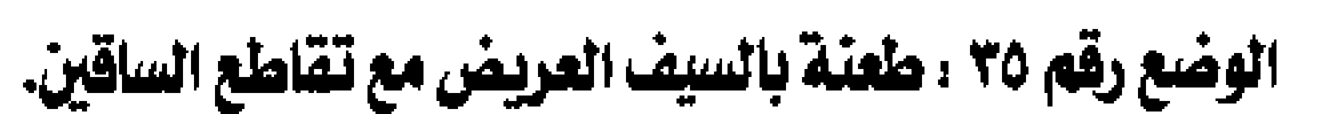
الوضع رقم ٣٤ : اختباء السيف العريض ودفع راحة اليد في وضع الخطوة القوسية .

١ - أنزل القدم اليمنى إلى الأمام نحو اليمين مع دوران الجذع إلى الجهة اليمنى ، وهز الراحة اليسرى إلى جانب الساعد الأيمن «شكل رقم ٩٩» .

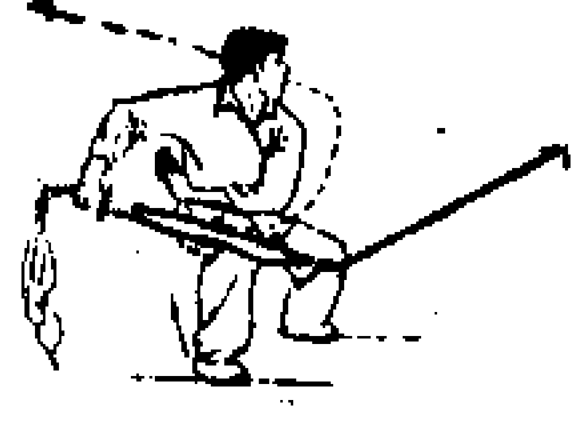


شكل رقم (١٠٠)

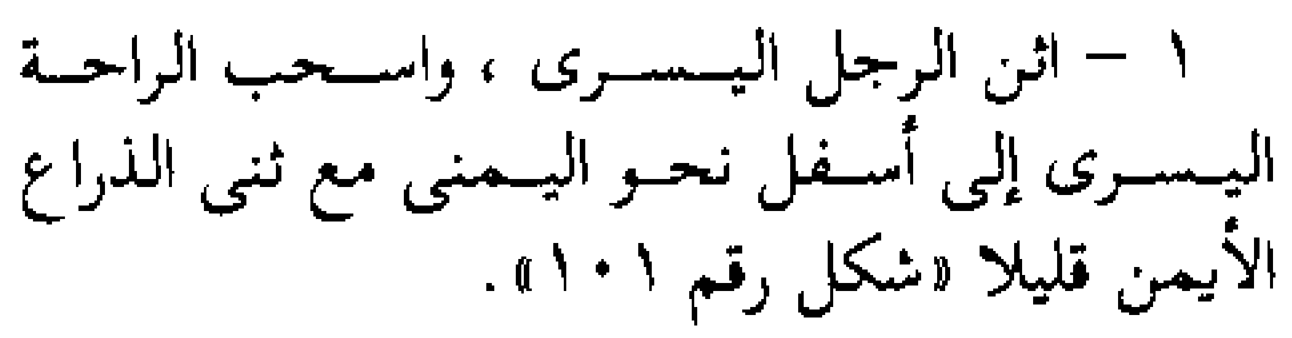
٢ - اثن الرجل اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية ثم ادفع راحة اليد اليسرى إلى نحو اليسار «شكل رقم ١٠٠» .



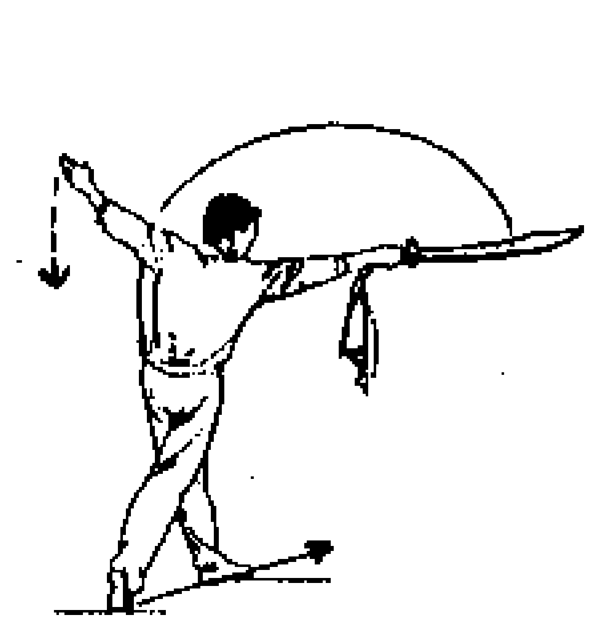
الوضع رقم ٣٥ : طعنة بالسيف العريض مع تقاطع الساقين.



شكل رقم (١٠١)

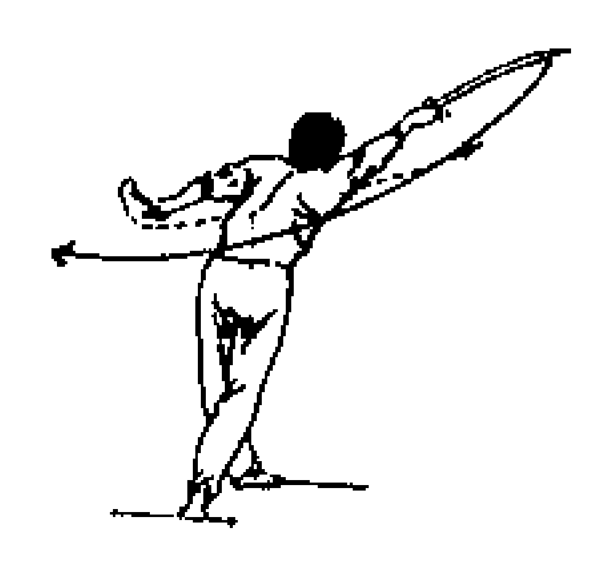


١ - اثن الرجل اليسرى ، واسحب الراحة اليسرى إلى أسفل نحو اليمنى مع ثنى الذراع الأيمن قليلا «شكل رقم ١٠١» .



شكل رقم (١٠٢)

٢ - أدر الجذع إلى الجهة اليسرى واطعن بسن السيف العريض إلى الأمام - يميناً ، ومد الذراع الأيسر إل الجهة اليسرى حيث تكون الرجلان متقاطعتين «شكل رقم ١٠٢» .



٤ – لف الجذع إلى اليسار مع الطعن بسن السيف العريض إلى الأمام إلى أعلى نحو الجهة اليسرى ، وهز الراحة اليسرى إلى الوراء «شكل رقم ٩٥».

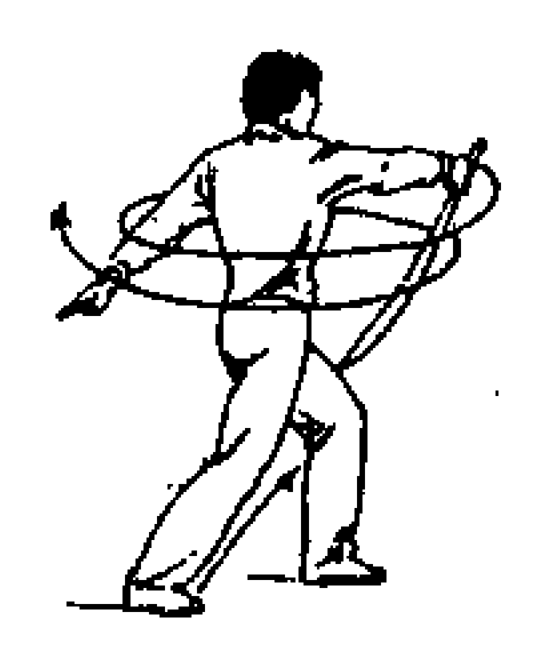
شكل رقم (٩٥)

الوضع رقم ٣٢ : التفادى فى الدوران .



١ – أدر الجذع إلى الجهة اليمنى مع التأرجح بالسيف العريض إلى الأمام نحو اليمين وهز الراحة اليسرى إلى الجهة اليسرى إلى أعلى «شكل رقم ٩٦» .

شكل رقم (٩٦)



٢ – اخط خطوة دائرية بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى ثم إلى الجهة اليسرى متخذاً الرجل اليمنى محورا أثناء دوران الجسم إلى الجهة اليسرى ، مع التأرجح بالسيف العريض إلى أسفل حيث يشير سن السيف العريض إلى أسفل – يساراً ، والذراع الأيمن ممدودا إلى الأمام ، وراحة اليد اليسرى حركها إلى أسفل للوراء «شكل رقم ٩٧» .

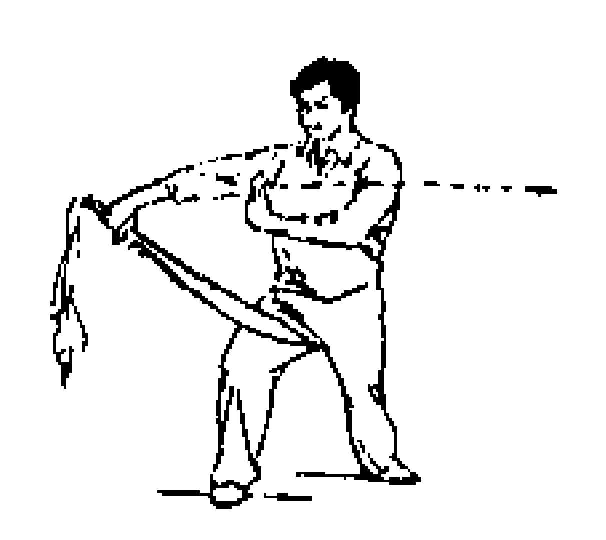
شكل رقم (٩٧)



٣ – أدر الجذع إلى الجهة اليمنى قليلاً ، وارفع الركبة اليمنى حيث تكون القدم اليمنى بجانب الرجل اليسرى من الداخل ، وفى نفس الوقت تأرجح بالسيف العريض إلى نحو اليمين حيث يشير سن السيف إلى أسفل ، ومد الراحة اليسرى إلى أعلى – يساراً «شكل رقم ٩٨» .

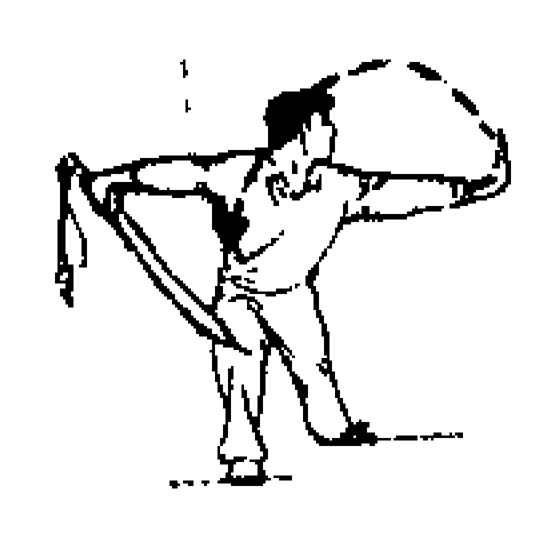
شكل رقم (٩٨)

الوضع رقم ٣٤ : اختباء السيف العريض ودفع راحة اليد في وضع الخطوة القوسية .



شكل رقم (٩٩)

١ - أنزل القدم اليمنى إلى الأمام نحو اليمين مع دوران الجذع إلى الجهة اليمنى ، وهز الراحة اليسرى إلى جانب الساعد الأيمن «شكل رقم ٩٩» .

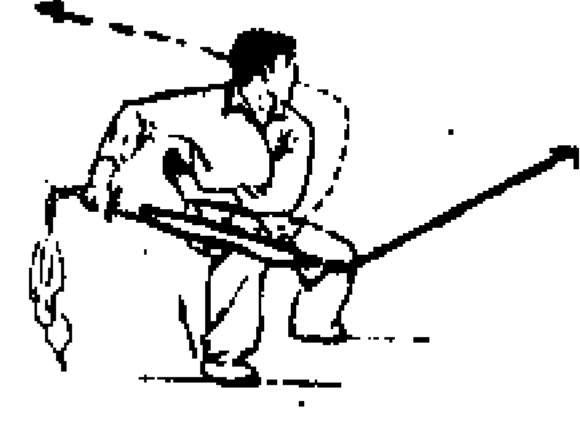


شكل رقم (١٠٠)

٢ - اثن الرجل اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية ثم ادفع راحة اليد اليسرى إلى نحو اليسار «شكل رقم ١٠٠» .

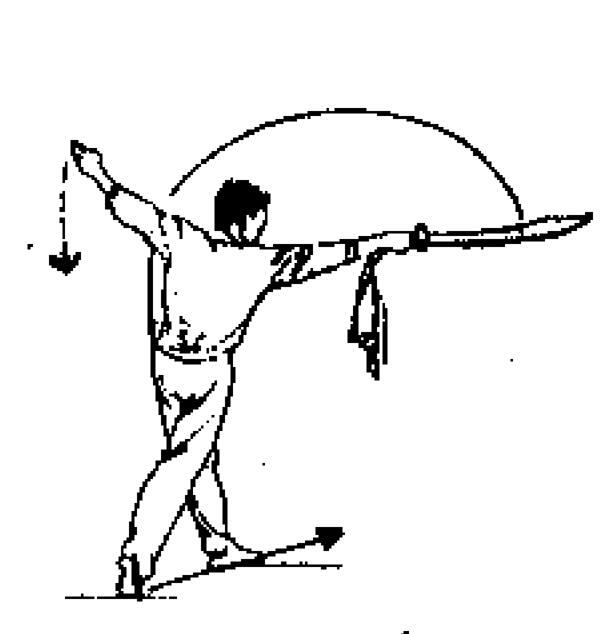


الوضع رقم ٣٥ : طعنة بالسيف العريض مع تقاطع الساقين.



شكل رقم (١٠١)

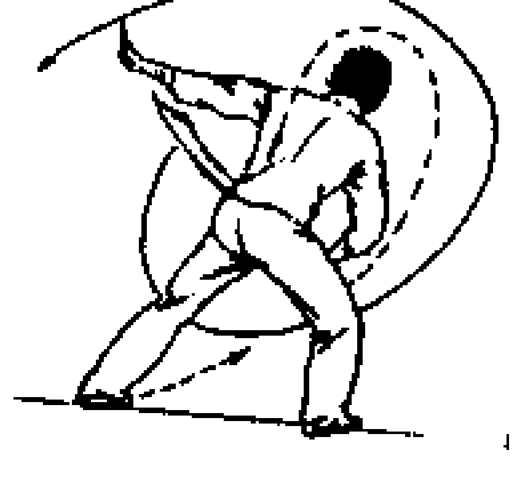
١ - اثن الرجل اليسرى ، واسحب الراحة اليسرى إلى أسفل نحو اليمنى مع ثنى الذراع الأيمن قليلا «شكل رقم ١٠١» .



شكل رقم (١٠٢)

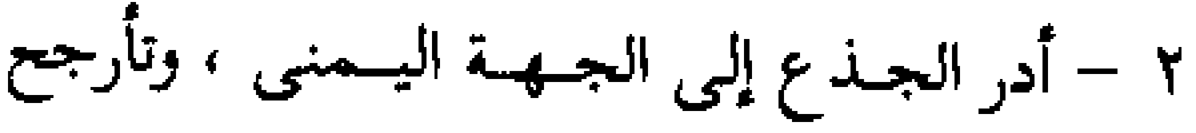
٢ - أدر الجذع إلى الجهة اليسرى واطعن بسن السيف العريض إلى الأمام - يميناً ، ومد الذراع الأيسر إل الجهة اليسرى حيث تكون الرجلان متقاطعتين «شكل رقم ١٠٢» .

الوضع رقم ٣٦ : دوران السيف العريض إلى الوراء :

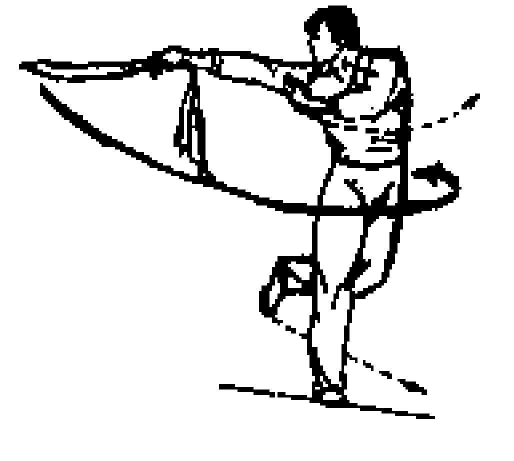


شكل رقم (١٠٣)

١ - اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام نحو اليمين ، اثن الرجل اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى وأدر السيف العريض إلى أسفل نحو اليسار «شكل رقم ١٠٣» .



٢ - أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، وتأرجح بالسيف العريض إلى أعلى - يميناً ، واسحب الراحة اليسرى إلى جانب الساعد الأيمن ، وفى نفس الوقت ارفع القدم اليسرى خلف الرجل اليسرى «شكل رقم ١٠٤» .



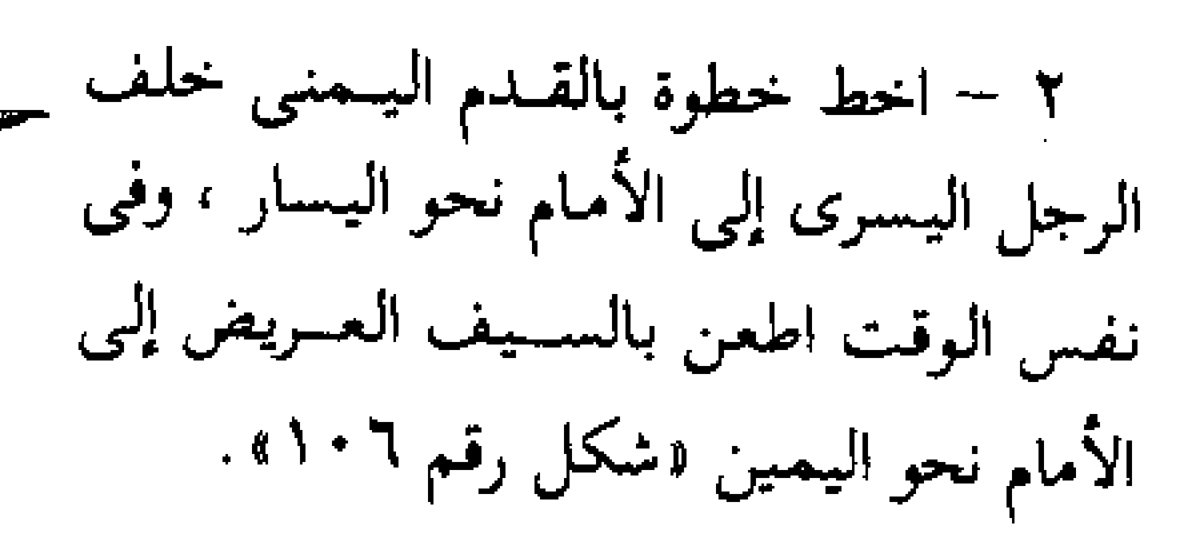
شكل رقم (١٠٤)

الوضع رقم ٣٧ : طعنة بالسيف العريض ودوران الجسم فى وضع الفراشة الطائرة فى الهواء :



شكل رقم (١٠٥)

١ - أنزل القدم اليسرى إلى الجهة اليسرى على الأرض ، وتأرجح بالسيف العريض إلى الأمام وإلى وراء الجسم ثم ادفع راحة اليد اليسرى إلى الأمام - يساراً «شكل رقم ١٠٥» .

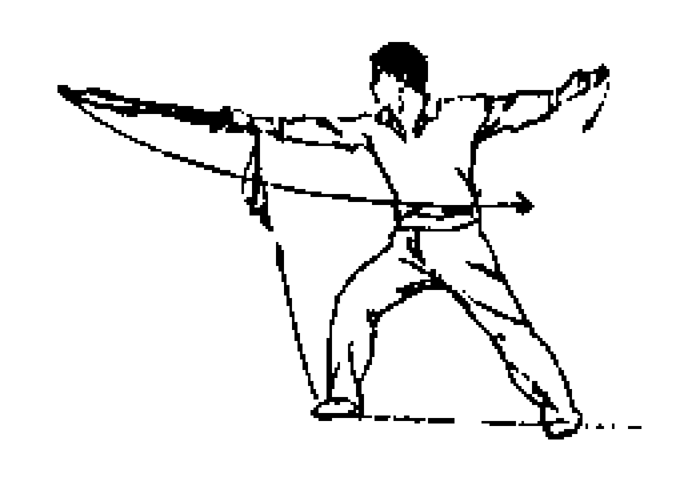


٢ - اخط خطوة بالقدم اليمنى خلف الرجل اليسرى إلى الأمام نحو اليسار ، وفى نفس الوقت اطعن بالسيف العريض إلى الأمام نحو اليمين «شكل رقم ١٠٦» .



شكل رقم (١٠٦)

٣ – اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام – نحو اليمين مع دوران الجذع والطعن بالسيف العريض إلى الجهة اليمنى « شكل رقم ١٠٧».



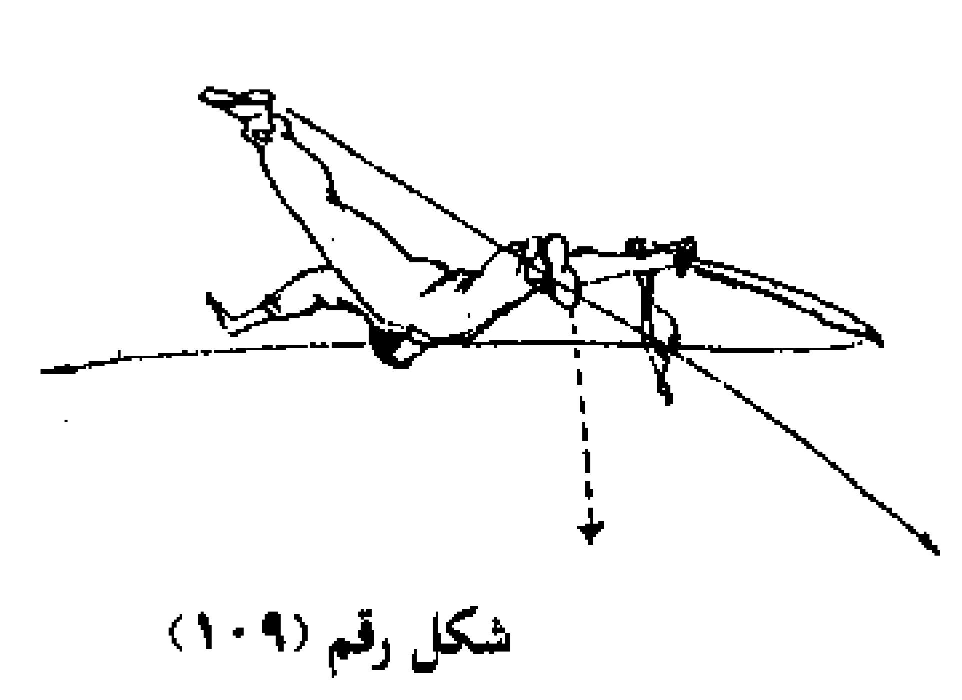
شكل رقم (١٠٧)

٤ – ارفع القدم اليمنى إلى أعلى نحو الجهة اليمنى مع استقامة الرجلين، واثن الجذع إلى الأمام – يساراً ، وأنزل الذراعين إلى أسفل «شكل رقم ١٠٨».



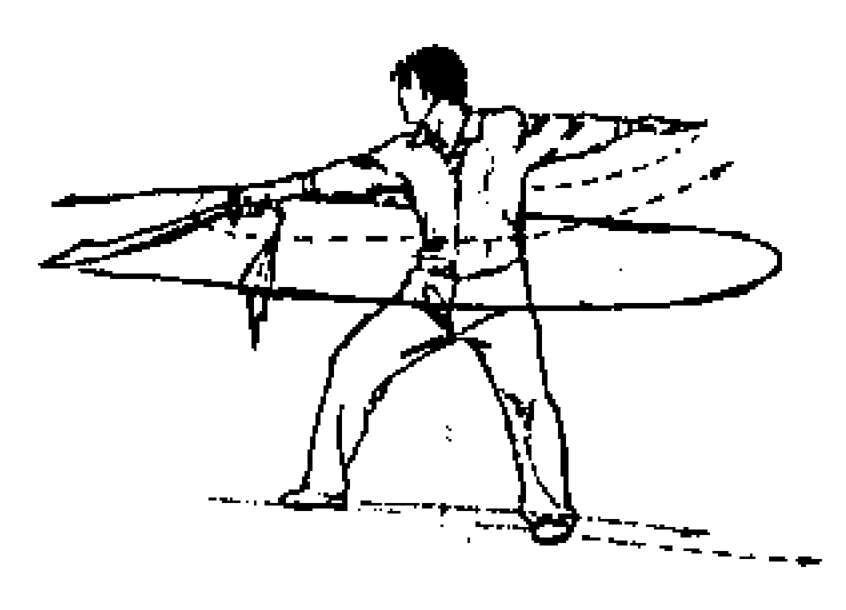
شكل رقم (١٠٨)

٥ – اقفز إلى أعلى معتمدا على الرجل اليسرى حتى يرتفع الجسم فى الهواء ، هز الرجل اليمنى إلى الوراء – يميناً ، وأدر الجسم فى الهواء فى شكل فراشة طائرة مع مد الذراعين إلى الوراء إلى جانبى الجسم «شكل رقم ١٠٩».



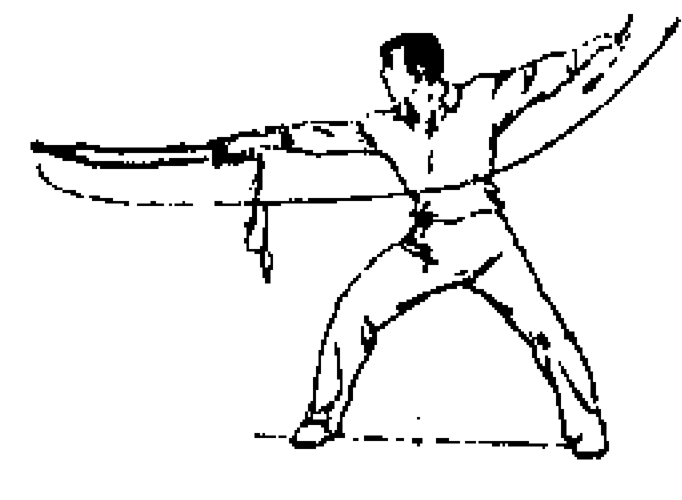
شكل رقم (١٠٩)

٦ – أنزل القدم اليمنى على الأرض أولا ثم واصل إدارة الجسم مع نزول القدم اليسرى على الأرض وتأرجح بالسيف العريض إلى الأمام إلى أسفل جهة اليمين «شكل رقم ١١٠».



شكل رقم (١١٠)

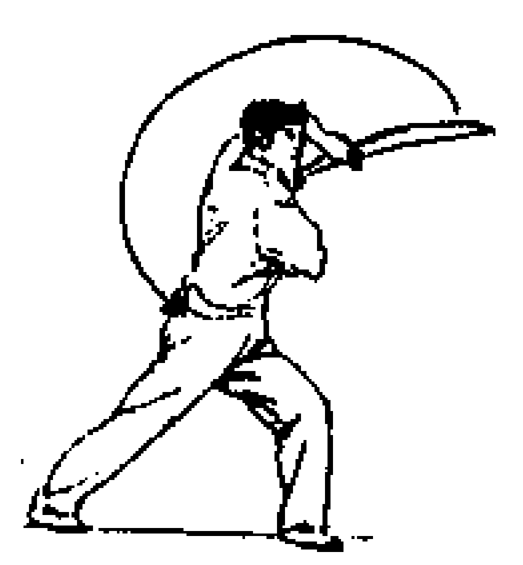
الوضع رقم ٣٨ : تأرجح بالسيف العريض ومل بالجذع إلى الوراء .


شكل رقم (١١١)

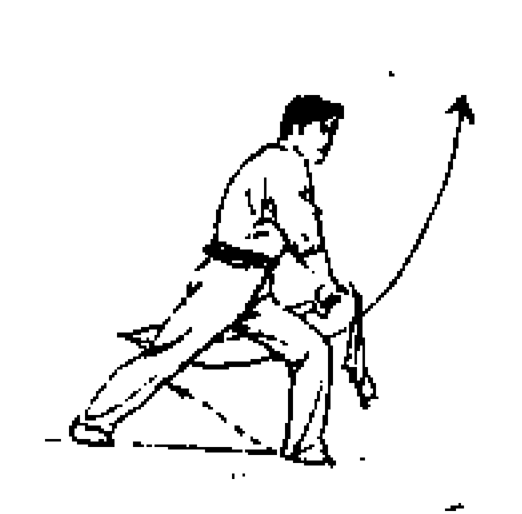
١ – اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء نحو الجهة اليسرى ثم اخط خطوة بالقدم اليسرى فى نفس الاتجاه ، وتأرجح بالذراعين معاً ثم اطعن بالسيف العريض إلى الأمام يميناً وادفع الذراع الأيسر إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ١١١» .


شكل رقم (١١٢)

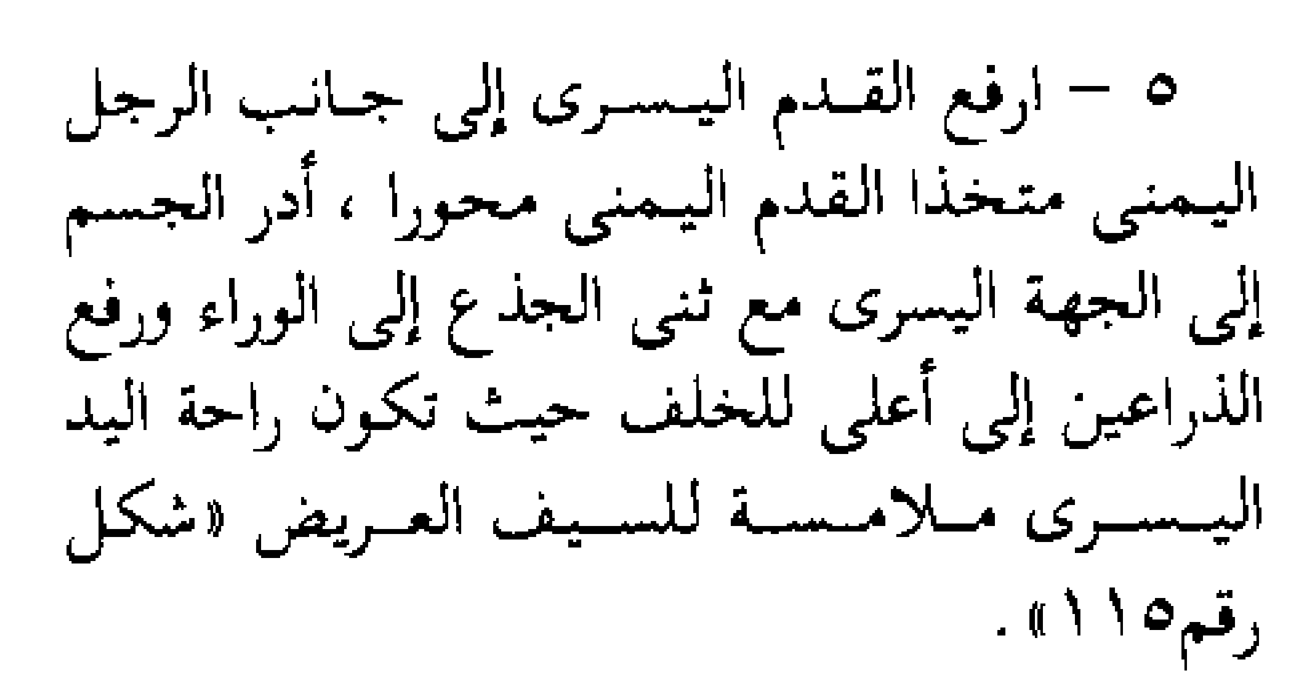
٢ – حرك السيف العريض إلى أعلى نحو اليسار ملامساً راحة اليد اليسرى بالسيف العريض وفى نفس الوقت أدر الجذع لليسار مع ثنى الرجل اليسرى واستقامة الرجل اليمنى «شكل رقم ١١٢» .


شكل رقم (١١٣)

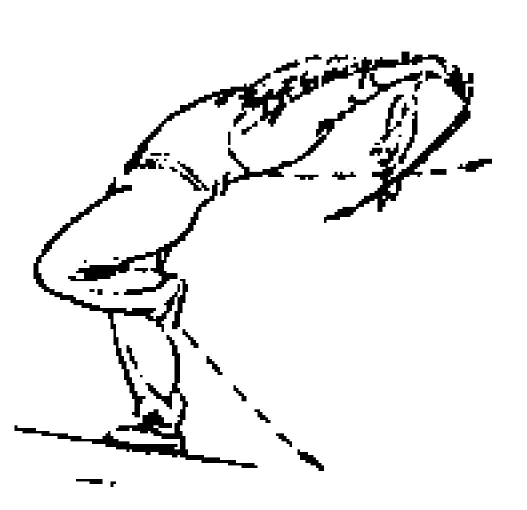
٣ – هز السيف العريض إلى الخلف إلى أعلى نحو اليسار «شكل رقم ١١٣» .


شكل رقم (١١٤)

٤ – أدر السيف العريض إلى أسفل نحو اليسار مع نزول الذراع الأيسر إلى الجانب الأيسر «شكل رقم ١١٤» .

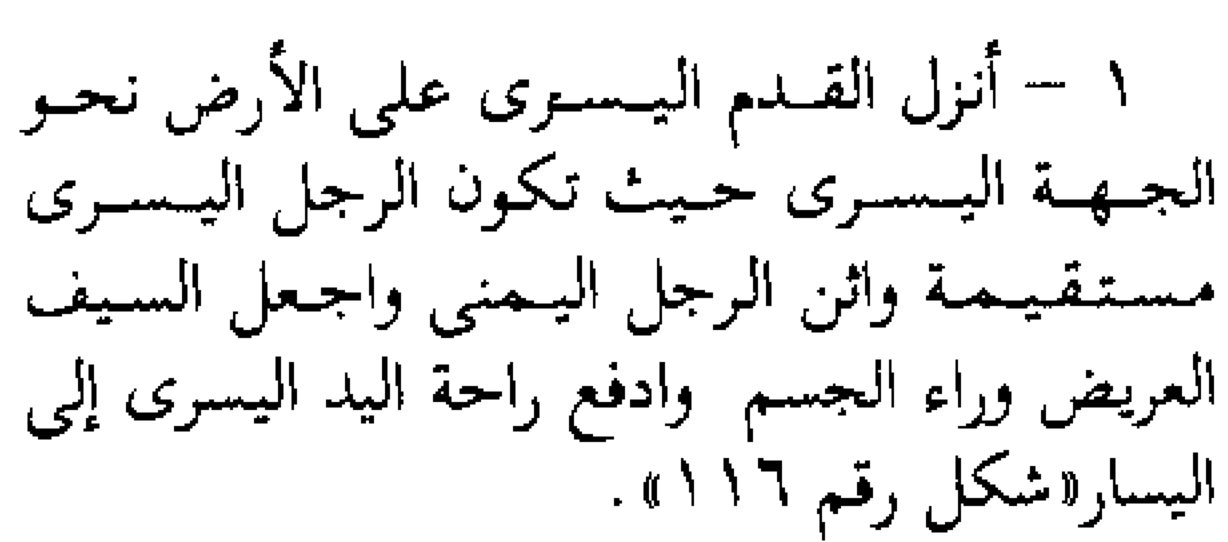


٥ – ارفع القـدم اليـسـرى إلى جـانـب الرجل اليمنى متخذا القدم اليـمنى محورا ، أدر الجسم إلى الجهة اليسرى مع ثنى الجذع إلى الوراء ورفع الذراعين إلى أعلى للخلف حيث تكون راحة اليد اليـسـرى مـلامـسـة للسـيـف العـريض «شكل رقم١١٥» .

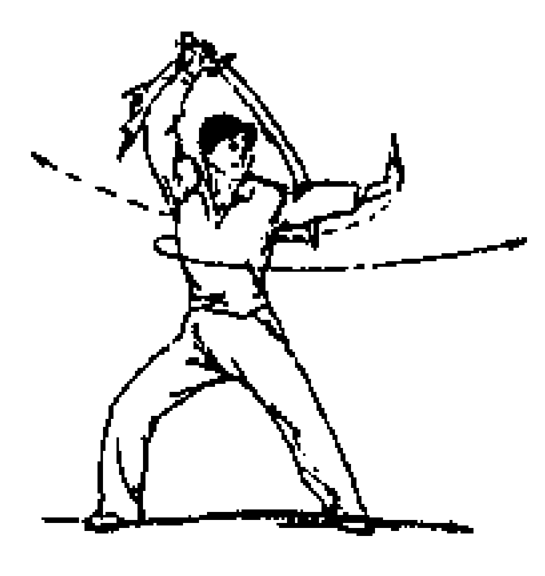


شكل رقم (١١٥)

الوضع رقم ٣٩ : دوران السيف العريض حول الرأس مع لف الجسم .

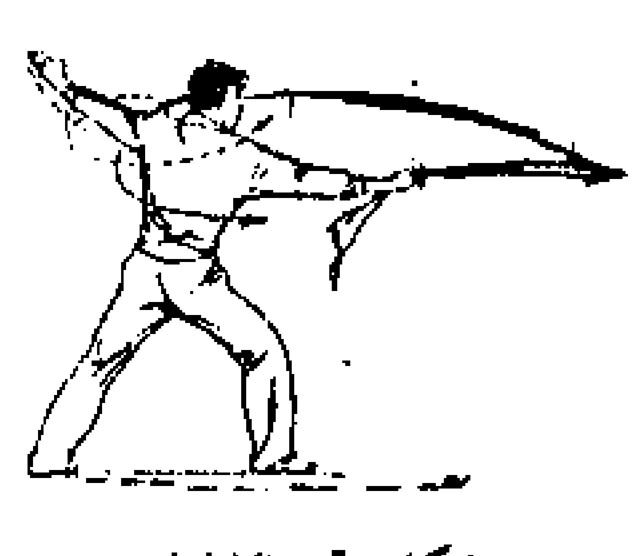


١ – أنزل القـدم اليـسـرى على الأرض نحـو الجـهـة اليـسـرى حـيث تكون الرجل اليـسـرى مستقيمة واثن الرجل اليمنى واجعل السيف العريض وراء الجسم وادفع راحة اليد اليسرى إلى اليسار«شكل رقم ١١٦» .



شكل رقم (١١٦)

٢ – اخطـ خطوة بالقـدم اليـمنى إلى الأمـام – يسـاراً ، مع ثنى الرجل اليـمنى واسـتـقـامـة الرجل اليـسـرى ، واطعن بالسيف العـريض إلى الأمـام نحـو الجـهـة اليـمنى مع هز راحـة اليـد اليسرى إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ١١٧» .



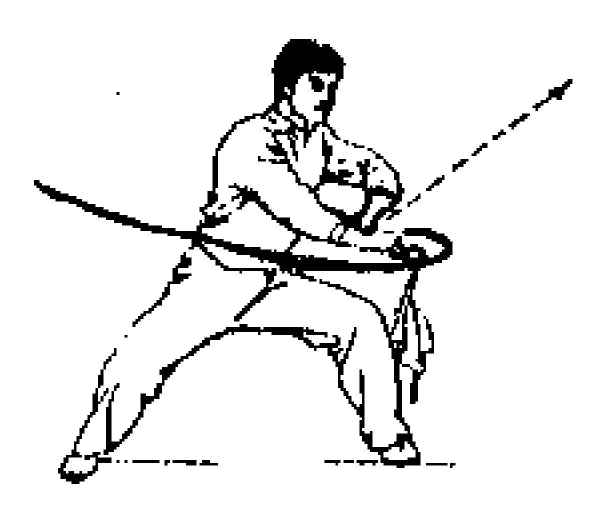
شكل رقم (١١٧)

٣ – اسحب القدم اليسرى خطوة إلى وراء القدم اليـمنى نحـو اليـمين، وفى نفس الوقت هز السـيـف العـريض إلى خلف الجـسـم ثم ادفع راحـة اليـد اليسرى إلى الأمام «شكل رقم ١١٨» .



شكل رقم (١١٨)

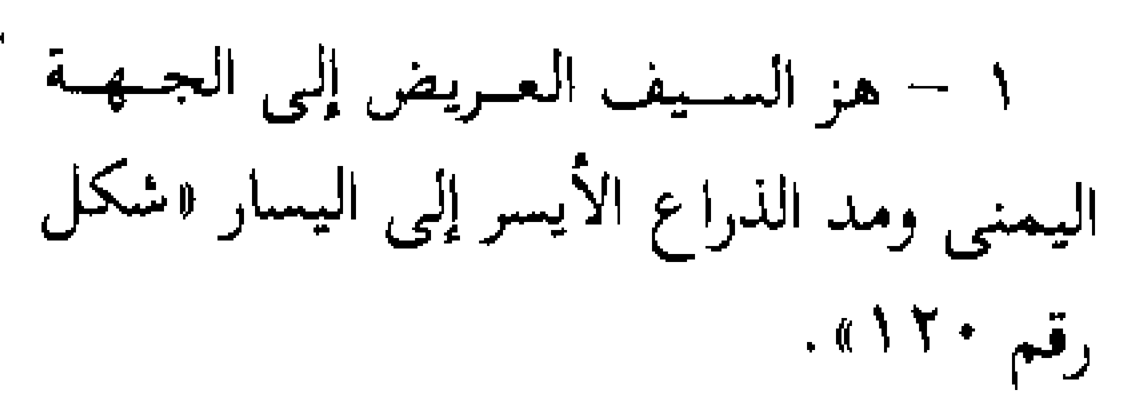
٤ – اثن الرجل اليسرى مع دوران الجسم إلى الجهة اليسرى وتأرجح بالسيف العريض إلى أسفل إلى نحو اليسار مع ملامسة راحة اليد اليسرى اليد اليمنى «شكل رقم ١١٩».



شكل رقم (١١٩)



الوضع رقم ٤٠ : القطع بالسيف العريض .



١ – هز السيف العريض إلى الجهة اليمنى ومد الذراع الأيسر إلى اليسار «شكل رقم ١٢٠».

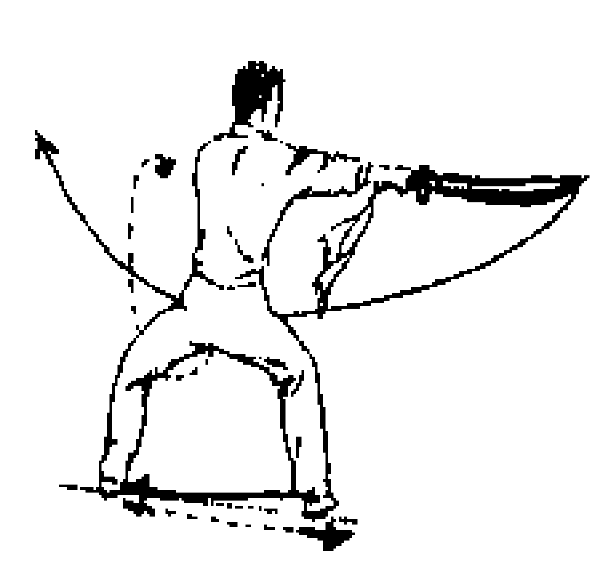


شكل رقم (١٢٠)

٢ – اخطـ خطوة إلى الوراء بالقدم اليمنى خلف القدم اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى وثنى الرجل اليسرى وفى نفس الوقت هز الراحة اليسرى إلى أمام الصدر ، وحرك السيف العريض إلى الوراء «شكل رقم ١٢١».

شكل رقم (١٢١)

٣ – أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، وتأرجح بالسيف العريض إلى الأمام نحو الجهة اليمنى حيث يتجه سن السيف إلى الأمام – يميناً ، وفى نفس الوقت اثن الركبتين لتكون فى وضع ركوب الحصان «شكل رقم ١٢٢».



شكل رقم (١٢٢)

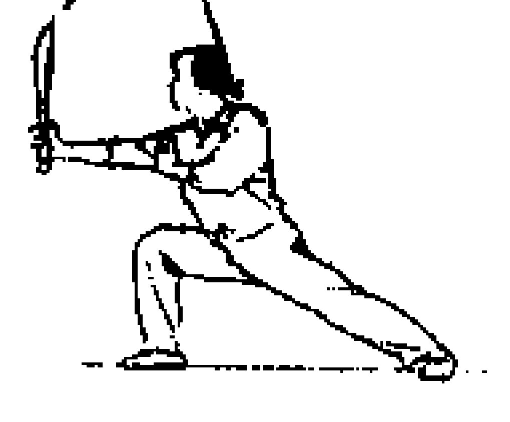
الوضع رقم ٤١ : طعنة مع قفزه إلى الأمام .

اقفز إلى أعلى مع تحريك كلا القدمين حيث تجعل القدم اليمنى إلى الأمام ، والقدم اليسرى إلى الوراء مع استقامة الرجل اليسرى وثنى الرجل اليمنى مع نزول القدمين فى وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت اطعن بسن السيف العريض إلى الأمام نحو الجهة اليمنى «شكل رقم ١٢٣» .

شكل رقم (١٢٣)

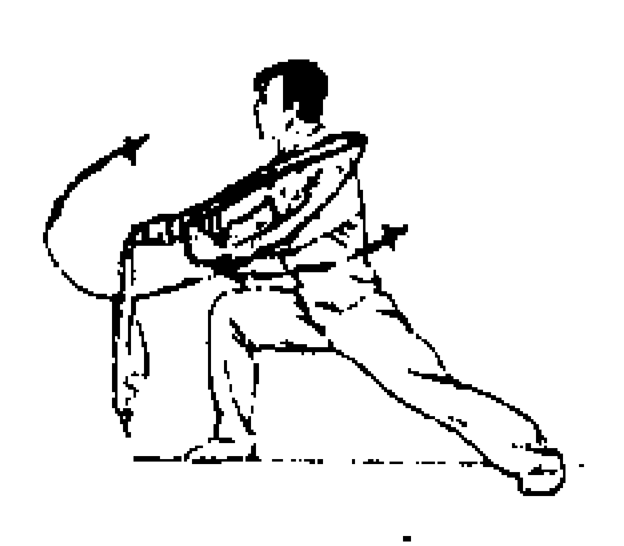


الوضع رقم ٤٢ : طعنة إلى اليمين .



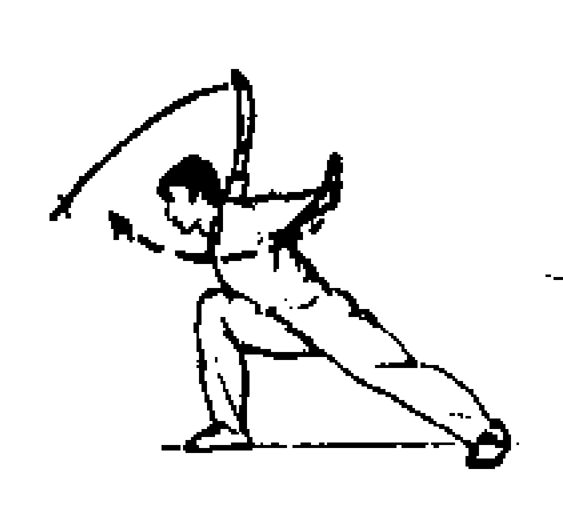
١ - ارفع سن السيف العريض إلى أعلى «شكل رقم ١٢٤(أ)» .

شكل رقم (١٢٤) (أ)



٢ - أدر سن السيف العريض إلى فوق الكتف الأيسر مع نزول راحة اليد إلى أسفل بجانب اليد اليمنى «شكل رقم ١٢٤(ب)» .

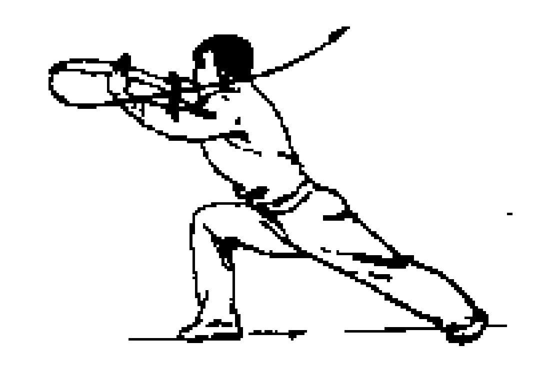
شكل رقم (١٢٤) (ب)



٣ - تأرجح بالسيف العريض إلى الوراء نحو الجهة اليمنى وادفع راحة اليد اليسرى إلى الجهة اليسرى ، وفى نفس الوقت اثن الجذع إلى الأمام - يميناً «شكل رقم ١٢٥» .

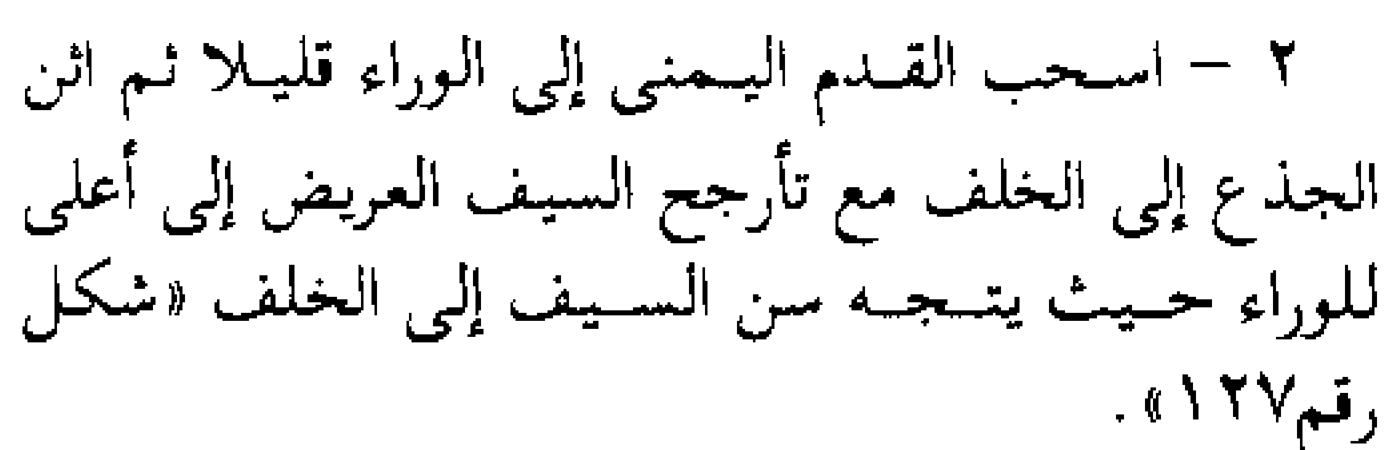
شكل رقم (١٢٥)

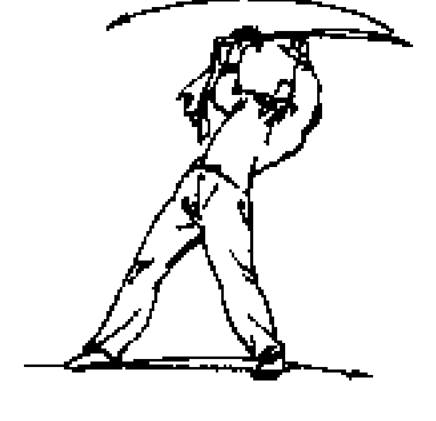
الوضع رقم ٤٣ : تأرجح السيف إلى الخلف .



شكل رقم (١٢٦)

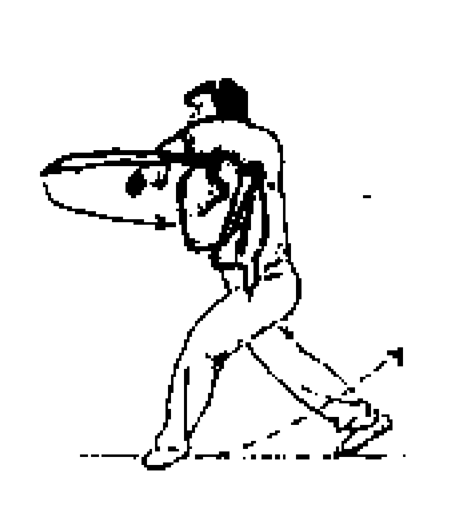
١ - انهض بالجذع قليلا إلى أعلى فى وضع الخطوة القوسية ، وهز السيف العريض إلى أعلى أمام الراحة اليسرى الملامسة للسيف العريض . «شكل رقم ١٢٦» .





شكل رقم (١٢٧)

٢ - اسحب القدم اليمنى إلى الوراء قليلا ثم اثن الجذع إلى الخلف مع تأرجح السيف العريض إلى أعلى للوراء حيث يتجه سن السيف إلى الخلف «شكل رقم١٢٧» .



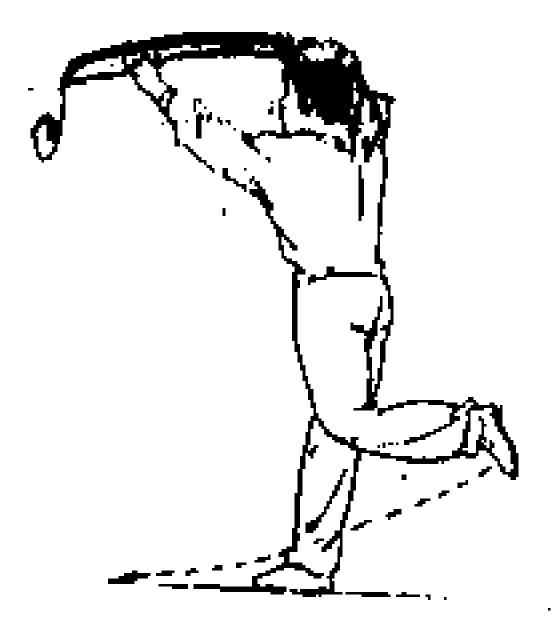
شكل رقم (١٢٨)

٣ - اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء حيث تكون القدم اليمنى خلف القدم اليسرى ، ثم هز السيف العريض إلى أسفل إلى الأمام واجعل اليد اليمنى الممسكة لمقبض السيف تحت الساعد الأيمن «شكل رقم ١٢٨» .

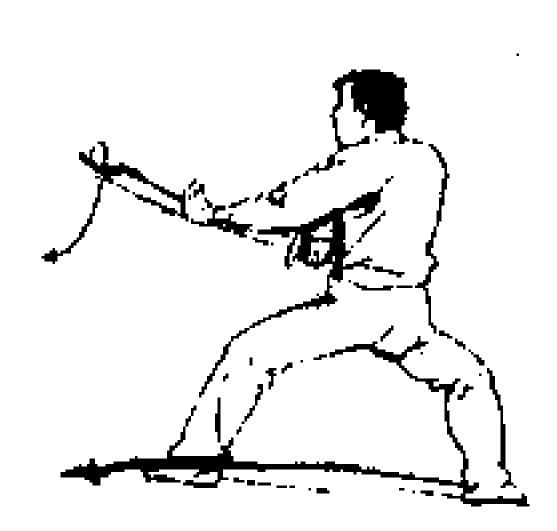
٤ - ارفع القدم اليسرى إلى أعلى للخلف واثن الرجل اليمنى ثم اثن الجذع إلى الأمام - يميناً ، مع تأرجح السيف العريض إلى أسفل حيث يشير سن السيف العريض إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ١٢٩» .

شكل رقم (١٢٩)

٥ – انهض بالجذع إلى أعلى نحو الجهة اليمنى ، وحرك كلا اليدين إلى الأمام إلى أعلى نحو الجهة اليمنى «شكل رقم ١٣٠» .

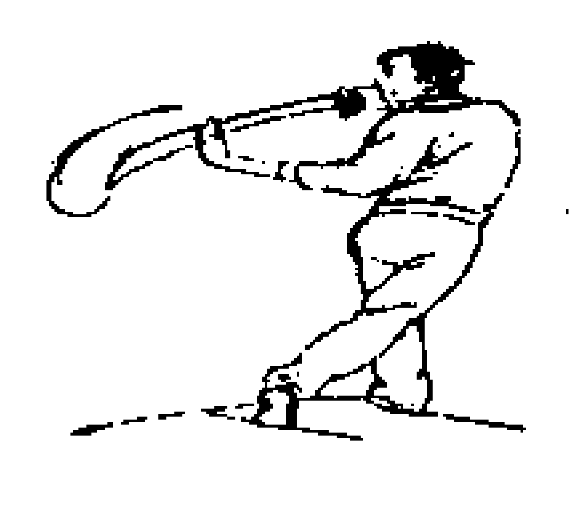

شكل رقم (١٣٠)

٦ – أنزل القدم اليسرى إلى الأمام على الأرض، واثنِ الرجلين فى وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت أنزل السيف العريض إلى أسفل نحو الجهة اليسرى «شكل رقم ١٣١» .

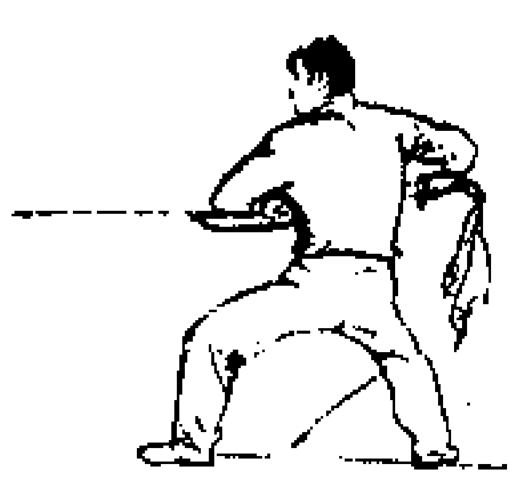

شكل رقم (١٣١)

الوضع رقم ٤٤ : دوران السيف العريض فى وضع تقاطع الرجلين .

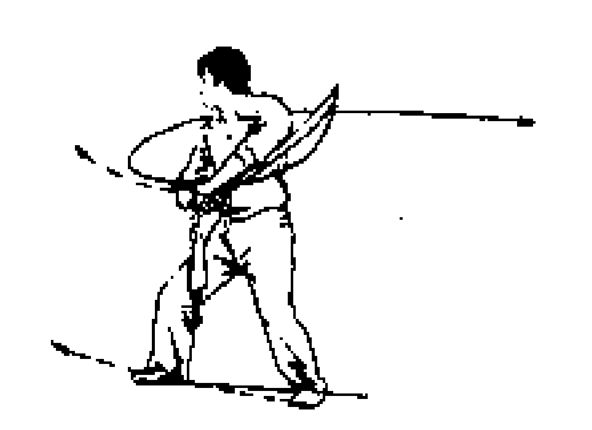
١ – اخطُ خطوة بالقدم اليمنى خلف القدم اليسرى لتشكل تقاطع الرجلين ، وفى نفس الوقت هز اليد اليمنى الممسكة للسيف العريض إلى أعلى مع هز سن السيف العريض إلى أسفل نحو اليسار «شكل رقم ١٣٢» .


شكل رقم (١٣٢)

٢ – اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى الوراء حيث تكون القدمان متباعدتين مع ثنى الرجلين فى وضع ركوب الحصان ، وتأرجح بالسيف العريض إلى الداخل نحو الجهة اليمنى ، ومن الملاحظ أن راحة اليد اليسرى ملامسة للسيف العريض «شكل رقم ١٣٣» .


شكل رقم (١٣٣)

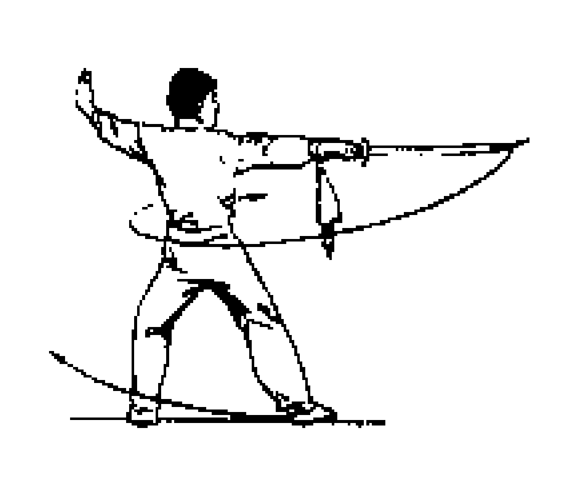
الوضع رقم ٤٥ : طعنة بالسيف العريض فى وضع الركوع على الركبة :



شكل رقم (١٣٤)

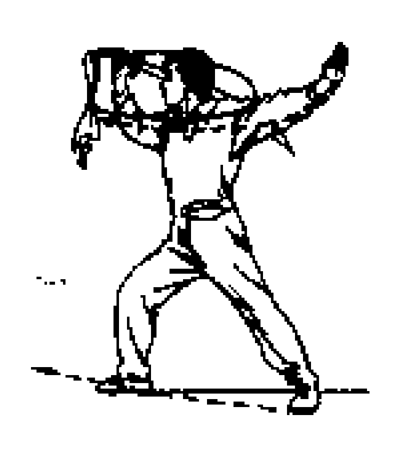
- أنزل الركبة اليمنى على الأرض بحيث تكون ملامسة للأرض ومركز الثقل فوق الرجل اليسرى وادفع الذراعين إلى الأمام نحو اليسار «شكل رقم ١٣٤».

الوضع رقم ٤٦ : قفزة إلى أعلى وطعنة إلى أسفل .



شكل رقم (١٣٥)

١ - أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، واخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام ، وفى نفس الوقت أدر السيف العريض إلى تحت إبط الساعد الأيسر والمس براحة اليد اليسرى اليد اليمنى «شكل رقم ١٣٥».



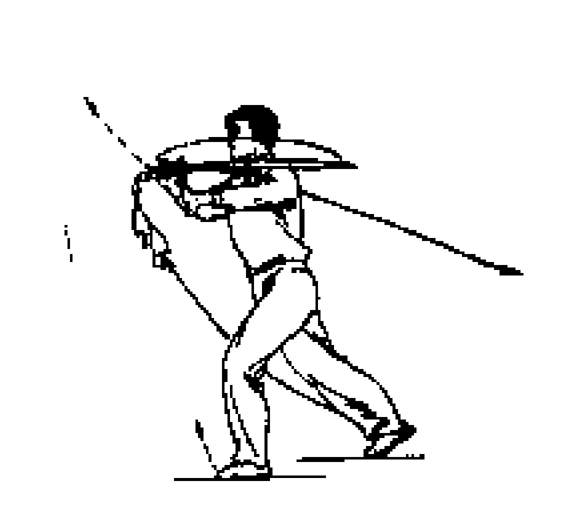
شكل رقم (١٣٦)

٢ - أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، واخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى ، وفى نفس الوقت تأرجح بالسيف العريض إلى نحو الجهة اليمنى وادفع راحة اليد اليسرى إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ١٣٦».

شكل رقم (١٣٧)

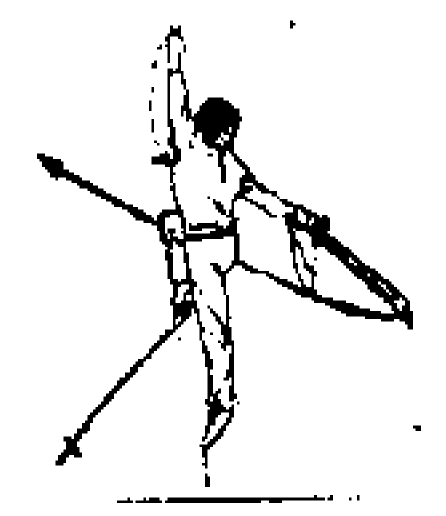
٣ - أدر الجذع إلى أقصى اليمين ، مع دوران القدم اليمنى وخذ بها خطوة إلى أمام القدم اليسرى ، وفى نفس الوقت هز السيف العريض إلى وراء الرأس حيث يشير سن السيف إلى الخلف «شكل رقم ١٣٧».

٤ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام وتأرجح بالسيف العريض إلى الجهة اليسرى فوق الكتف الأيسر ، وفى نفس الوقت حرك اليد اليسرى لتلمس اليد اليمنى «شكل رقم ١٣٨» .



شكل رقم (١٣٨)

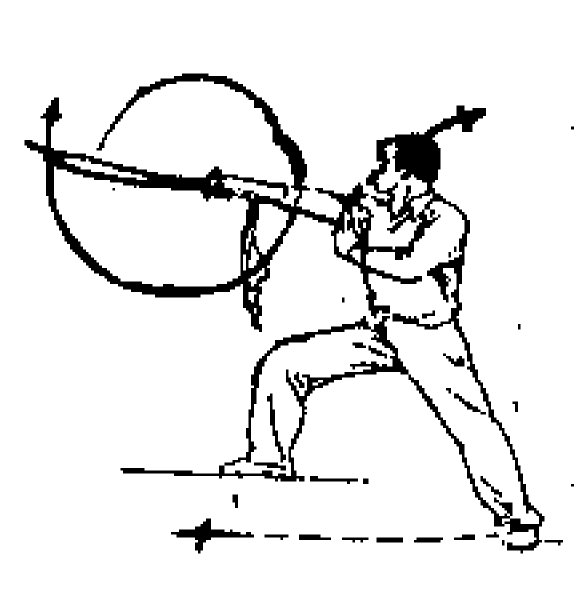
٥ – اقفز إلى أعلى بالركبة اليمنى ثم القدم اليسر ، وفى نفس الوقت أدر الجذع فى الهواء إلى الجهة اليمنى واطعن بسن السيف العريض إلى الجهة اليمنى إلى أسفل مع رفع الذراع الأيسر إلى أعلى «شكل رقم ١٣٩» .



شكل رقم (١٣٩)

الوضع رقم ٤٧ : خطوة إلى الأمام مع طعنة بالسيف العريض.

– انزل بالقدمين على الأرض مع جعل الرجل اليمنى فى المقدمة واثنها مع استقامة الرجل اليسرى ، وفى نفس الوقت أدر الجذع إلى الأمام نحو اليمين واطعن بسن السيف العريض إلى الأمام – يميناً ، واثن الذراع الأيسر بحيث تكون راحة اليد اليسرى بجانب الساعد الأيمن «شكل رقم ١٤٠» .



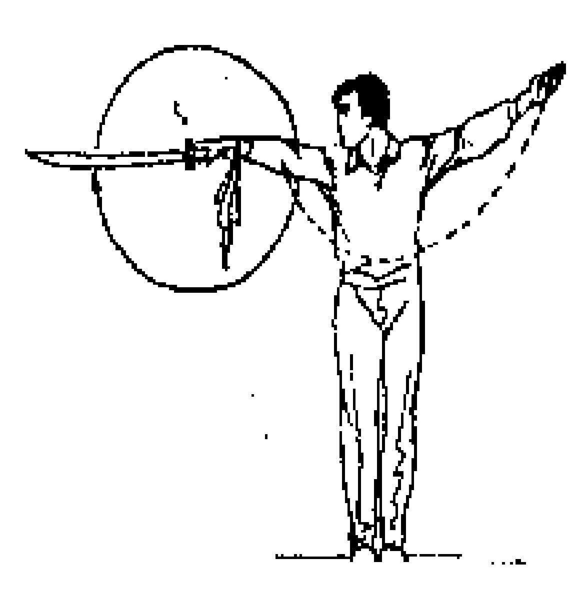
شكل رقم (١٤٠)

الوضع رقم ٤٨ : طعنة بالسيف العريض في وضع الثمانية رموز .

١ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام بحيث تكون القدم اليمنى خلف القدم اليسرى ، وفى نفس الوقت أدر الجذع إلى الأمام ، وتأرجح بالسيف العريض إلى الأمام نحو الجهة اليمنى ، ثم ارفع اليد اليسرى إلى أعلى «شكل رقم ١٤١» .



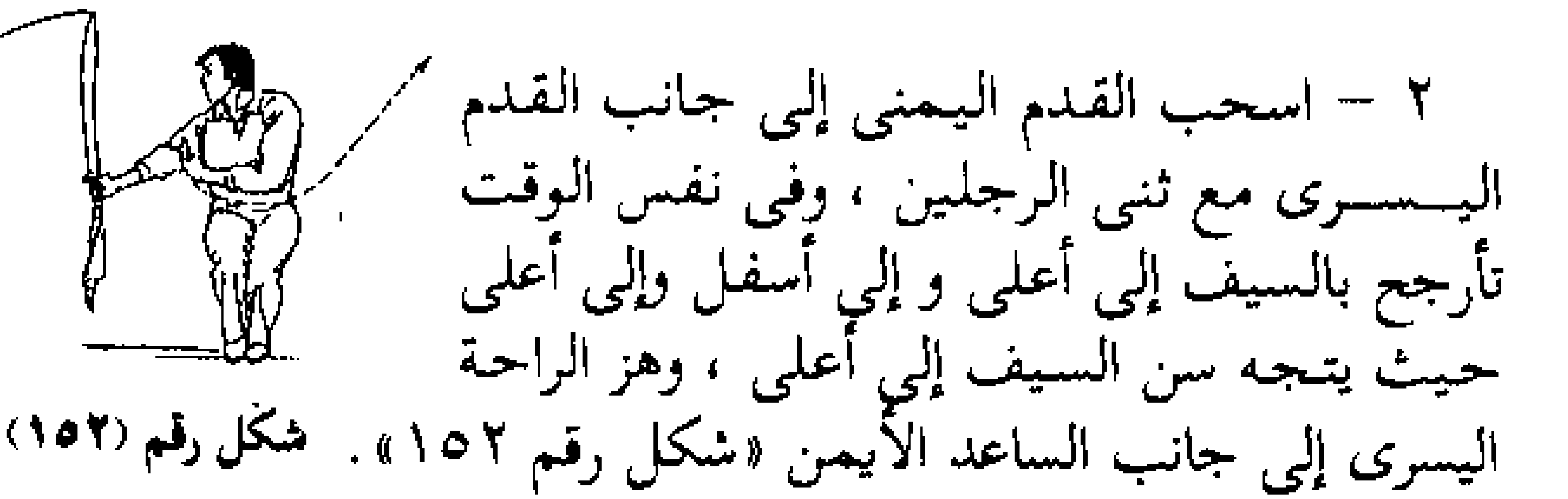
شكل رقم (١٤١)



شكل رقم (١٥٠)

٤ – أنزل القدم اليمنى على الأرض نحو الجهة اليمنى ثم حرك القدم اليسرى إلى أن تكون مجاورة للقدم اليمنى ، واجعل الرجلين مستقيمتين وفي نفس الوقت اطعن بسن السيف العريض إلى الأمام نحو الجهة اليمنى وادفع راحة اليد اليسرى إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ١٥٠».

الوضع رقم ٥١ : طعنة إلى أعلى وطعنة إلى الأمام.



شكل رقم (١٥١)

١ – اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى الوراء نحو الجهة اليسرى مع ثني الرجل اليمنى واستقامة الرجل اليسرى ، وفي نفس الوقت أدر السيف العريض إلى أعلى ثم إلى أسفل وإلى أعلى للأمام نحو الجهة اليمنى ، وأنزل راحة اليد اليسرى إلى الأمام إلى الجهة اليمنى «شكل رقم ١٥١».

شكل رقم (١٥٢)

٢ – اسحب القدم اليمنى إلى جانب القدم اليسرى مع ثني الرجلين ، وفي نفس الوقت تأرجح بالسيف إلى أعلى و إلى أسفل وإلى أعلى حيث يتجه سن السيف إلى أعلى ، وهز الراحة اليسرى إلى جانب الساعد الأيمن «شكل رقم ١٥٢».

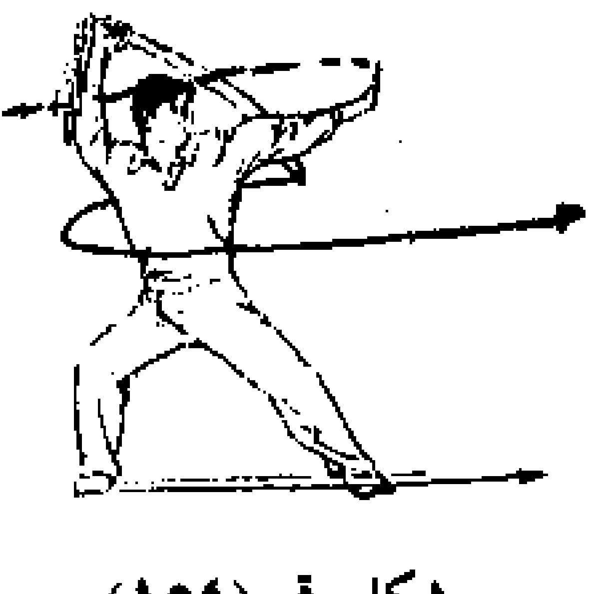


شكل رقم (١٥٣)

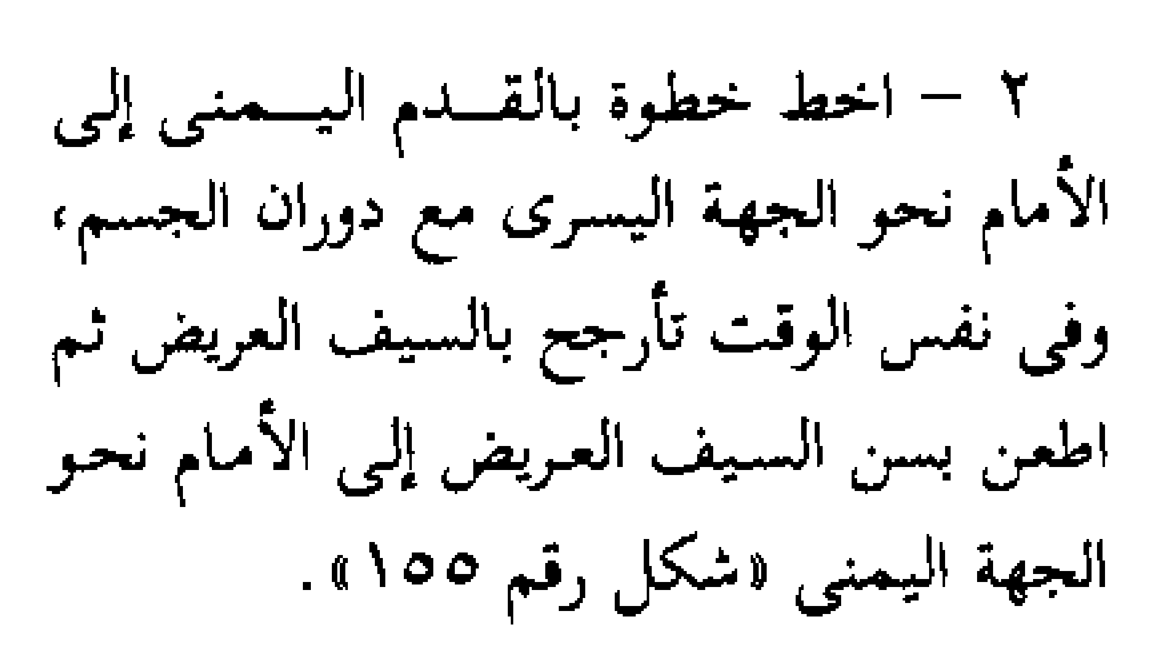
٣ – اخطُ خطوة بالقدم اليمنى إلى الجهة اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى وثني الرجل اليمنى في وضع الخطوة القوسية ، وفي نفس الوقت اطعن بسن السيف العريض إلى أسفل إلى الجهة اليمنى ، وادفع الراحة اليسرى إلى الجانب الأيسر «شكل رقم ١٥٣».

الوضع رقم ٥٢ : طعنة بالسـيف العـريض مع دوران الجسم .

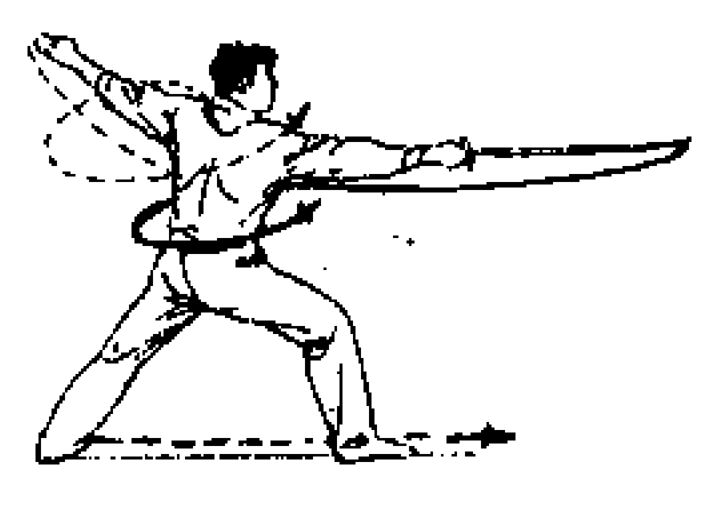
١ – أدر السيف العريض إلى وراء الجسم مع هز راحة اليد اليسرى ثم دفعها إلى الجانب الأيسر «شكل رقم ١٥٤» .



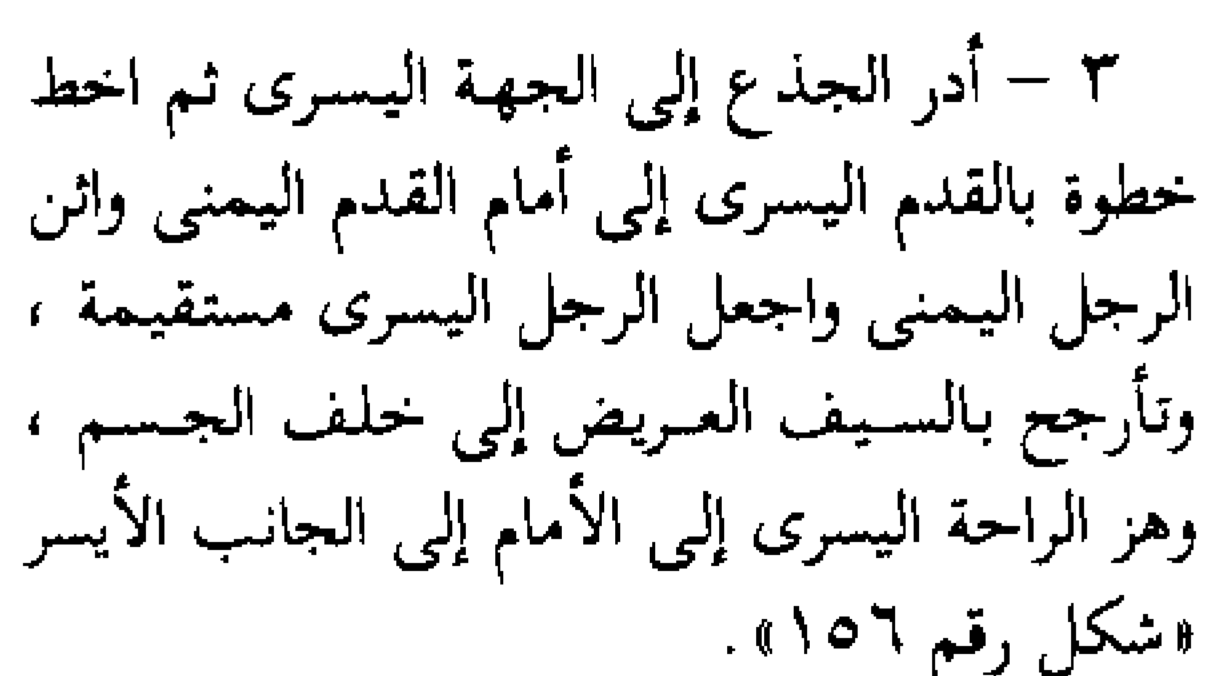
شكل رقم (١٥٤)



٢ – اخطُ خطوة بالقـدم اليـمنى إلى الأمام نحو الجهة اليسرى مع دوران الجسم، وفي نفس الوقت تأرجح بالسيف العريض ثم اطعن بسن السيف العريض إلى الأمام نحو الجهة اليمنى «شكل رقم ١٥٥» .



شكل رقم (١٥٥)

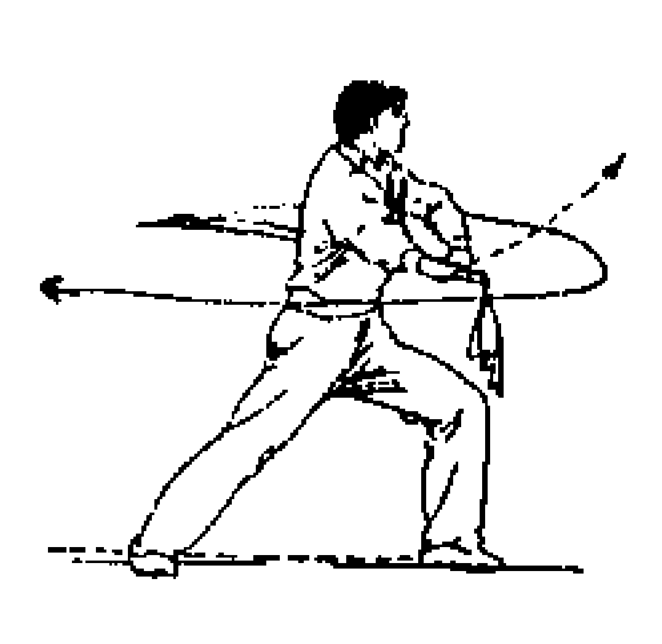


٣ – أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ثم اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى واثنِ الرجل اليمنى واجعل الرجل اليسرى مستقيمة ، وتأرجح بالسـيف العـريض إلى خلف الجسـم ، وهز الراحة اليسرى إلى الأمام إلى الجانب الأيسر «شكل رقم ١٥٦» .



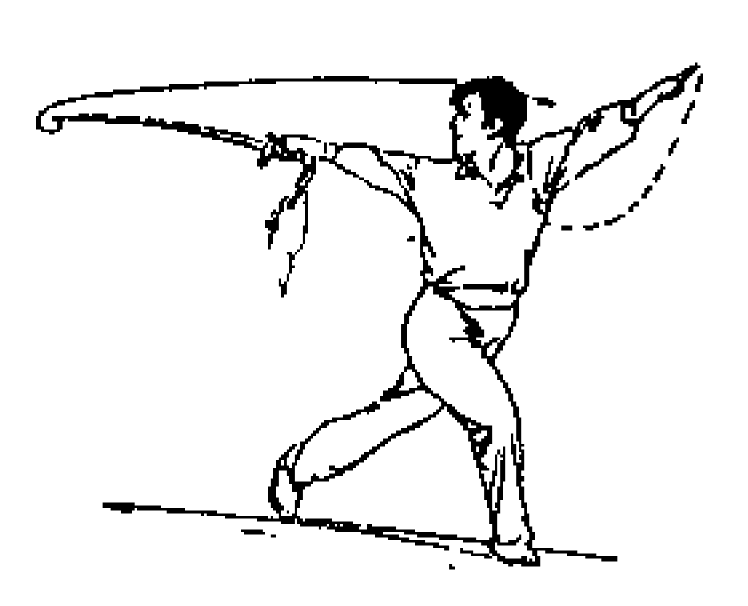
شكل رقم (١٥٦)

٤ – أدر الجذع إلى الجهة اليسرى وانقل مركز ثقل الجسم إلى الرجل اليسرى ، وفي نفس الوقت أدر السـيف العـريض إلى الأمـام إلى الجهـة اليسرى تحت الساعد الأيسر وأنزل الراحة اليسرى ملامسة اليد اليمنى «شكل رقم١٥٧» .



شكل رقم (١٥٧)

الوضع رقم ٥٣ : طعنة فى وضع الخطوة المتقاطعة الرجلين :

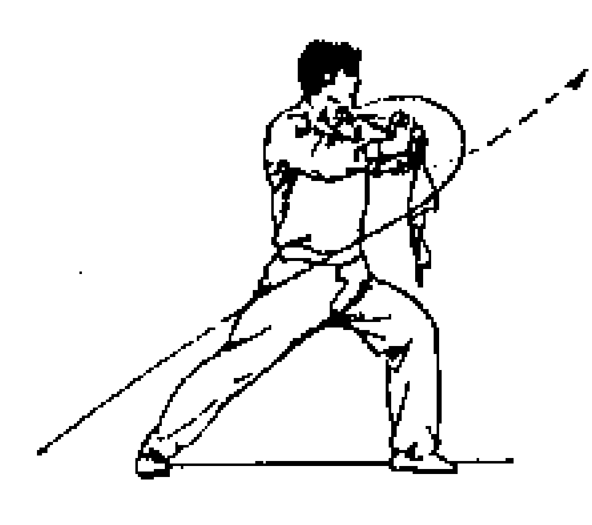


شكل رقم (١٥٨)

١ – اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى وراء القدم اليمنى إلى الجهة اليمنى، وفى نفس الوقت هز السيف العريض إلى الجهة اليمنى وادفع الراحة اليسرى إلى الجانب الأيسر

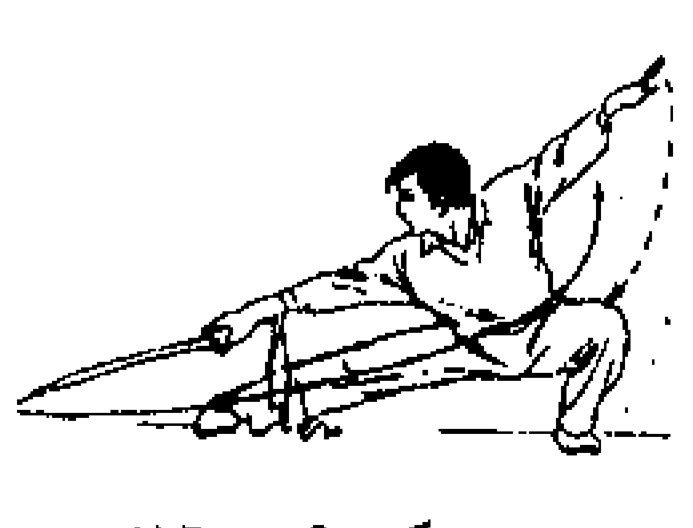


«شكل رقم ١٥٨».

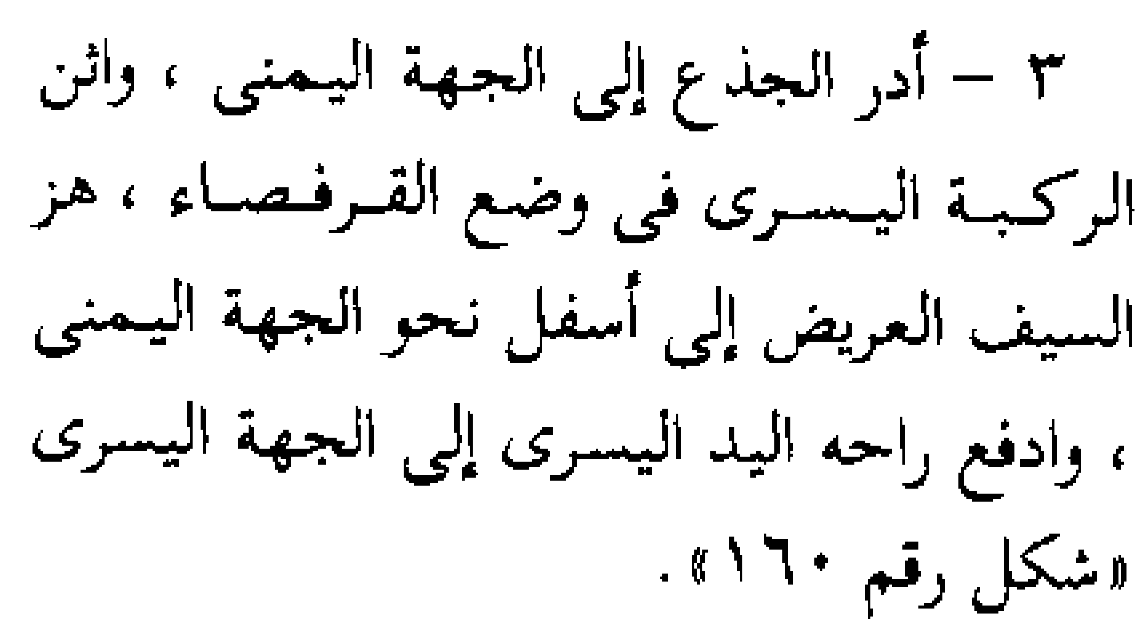


شكل رقم (١٥٩)

٢ – اخطُ خطوة بالقدم اليمنى إلى الجهة اليمنى وفى نفس الوقت أدر السيف العريض إلى فوق الكتف الأيسر حيث يتجه سن السيف العريض إلى الوراء ، والمس بالراحة اليسرى اليد اليمنى « شكل رقم ١٥٩».

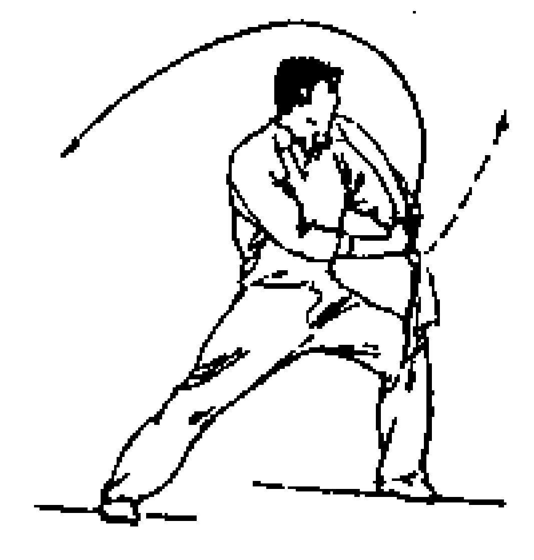


شكل رقم (١٦٠)

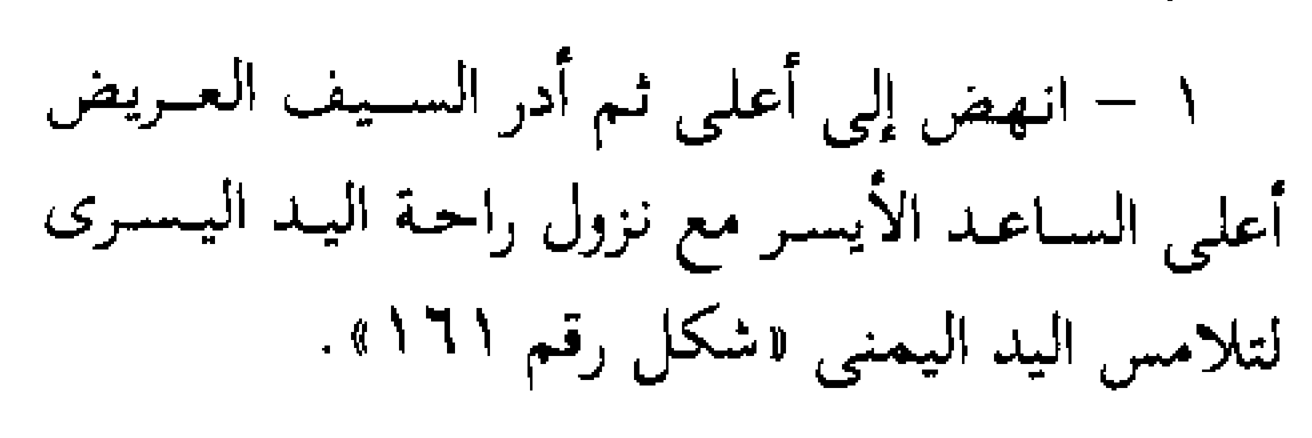


٣ – أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، واثن الركبة اليسرى فى وضع القرفصاء ، هز السيف العريض إلى أسفل نحو الجهة اليمنى ، وادفع راحه اليد اليسرى إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ١٦٠».

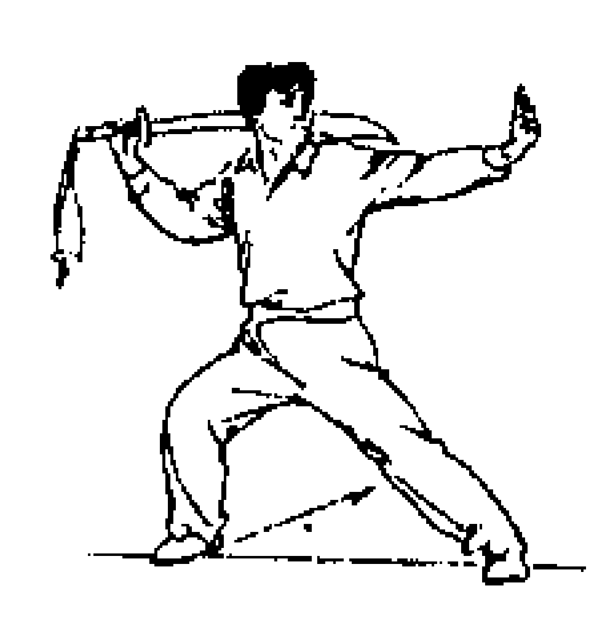
الوضع رقم ٥٤ : دوران السيف العريض وراء الرقبة .



شكل رقم (١٦١)

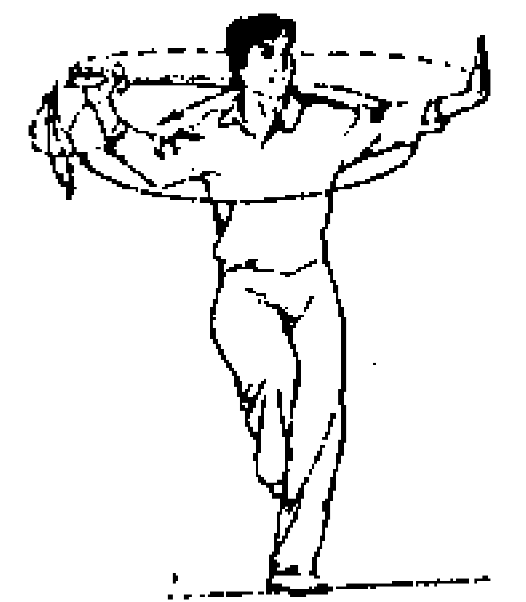


١ – انهض إلى أعلى ثم أدر السيف العريض أعلى الساعد الأيسر مع نزول راحة اليد اليسرى لتلامس اليد اليمنى «شكل رقم ١٦١».



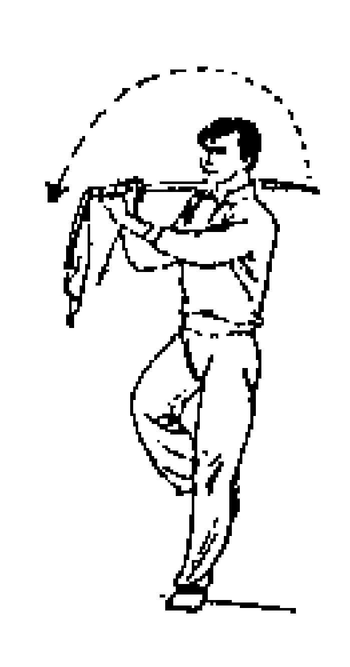
٢ - اثن الرجل اليمنى واجعل الرجل اليسرى مستقيمة ، وفى نفس الوقت أدر السيف العريض إلى وراء الرأس خلف الرقبة ثم ادفع راحة اليد اليسرى إلى الجهة اليسرى «شكل رقم١٦٢» .

شكل رقم (١٦٢)



٣ - ارفع القدم اليمنى إلى الوراء ملامسة للركبة اليسرى من الخلف «شكل رقم ١٦٣» .

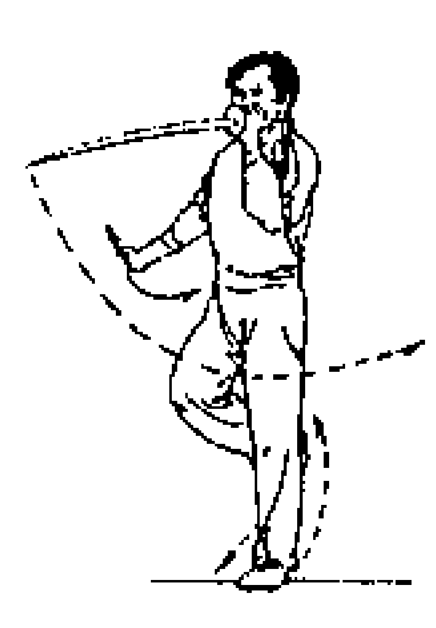
شكل رقم (١٦٣)



الوضع رقم ٥٥ : تأرجح بالسيف العريض وادفع راحة اليد في وضع الخطوة القوسية .

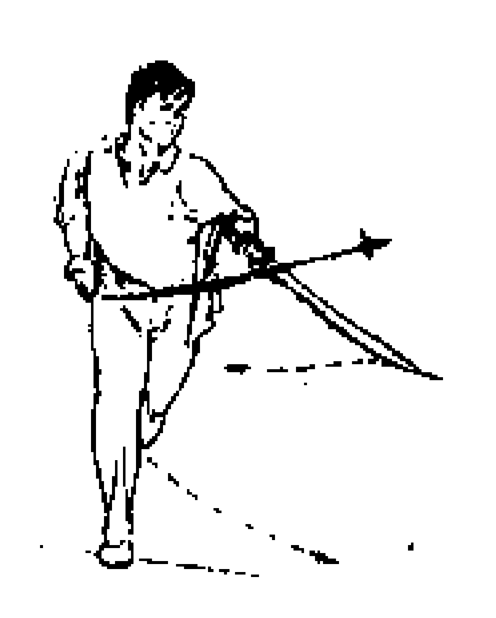
١ - حرك اليد اليمنى واليد اليسرى إلى أمام الصدر ، وأمسك مقبض السيف العريض باليد اليسرى «شكل رقم١٦٤» .

شكل رقم (١٦٤)



٢ - أنزل راحة اليد اليمنى إلى أسفل نحو الجهة اليمنى وأدر السيف العريض حيث تكون اليد اليسرى الممسكة لمقبض السيف العريض ، ويتجه سن السيف إلى الأمام «شكل رقم١٦٥» .

شكل رقم (١٦٥)



٣ – أنزل القدم اليمنى على الأرض وارفع القدم اليسرى إلى أعلى بجانب الركبة اليمنى وفى نفس الوقت أدر السيف العريض إلى أسفل – يساراً واسحب راحة اليد اليمنى إلى الخصر الأيمن «شكل رقم ١٦٦».

شكل رقم (١٦٦)



٤ – أنزل القدم اليسرى إلى الجهة اليسرى على الأرض حيث تكون الرجل اليمنى مستقيمة مع ثنى الرجل اليسرى فى وضع الخطوة القوسية وادفع راحة اليد اليمنى إلى الأمام مع نزول السيف العريض إلى الجانب الأيسر«شكل رقم ١٦٧».

شكل رقم (١٦٧)



الوضع رقم ٥٦ : تقاطع اليدين فى وضع الخطوة الوهمية :

١ – أدر الجذع إلى الجهة اليمنى مع رفع القدم اليسرى إلى خلف الركبة اليمنى وارفع الذراعين إلى كلا الجانبين «شكل رقم ١٦٨».

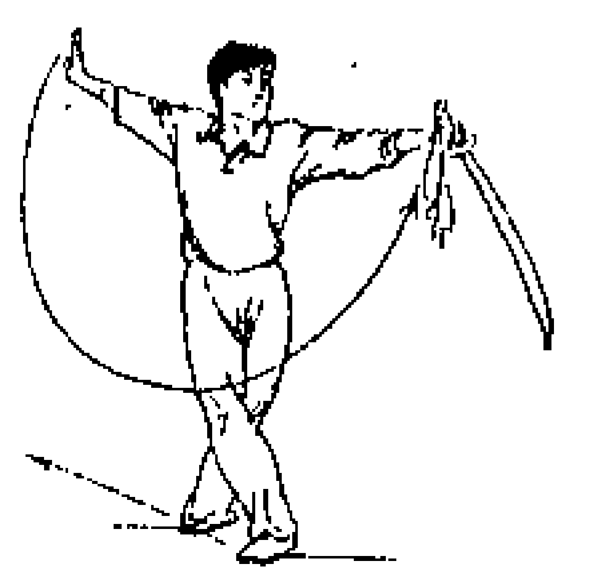
شكل رقم (١٦٨)



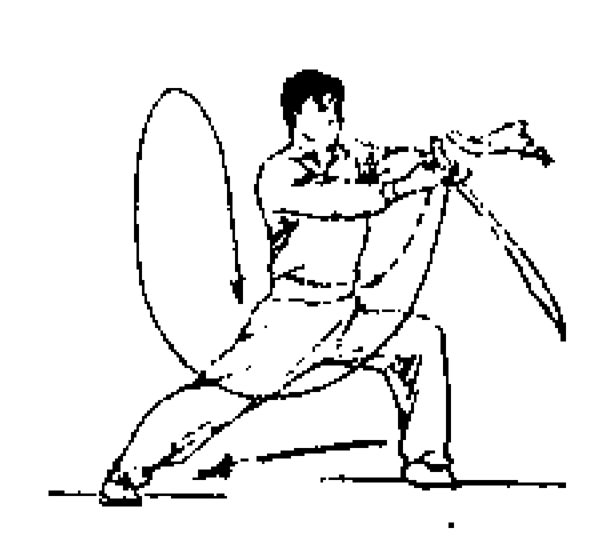
٢ – أنزل القدم اليسرى إلى الأمام على الأرض حيث تلامس أصابع القدم اليسرى الأرض مع ثنى الركبتين لتشكل وضع الخطوة الوهمية ، وفى نفس الوقت أدر اليدين إلى الداخل حيث تكون اليدان متقاطعتين ولتكن اليد اليسرى الممسكة للسيف العريض أمام اليد اليمنى «شكل رقم ١٦٩».

شكل رقم (١٦٩)

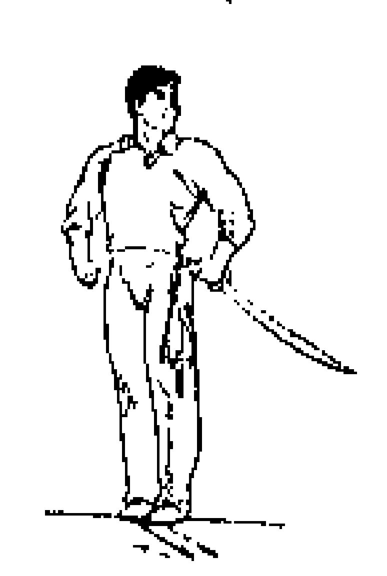
الوضع رقم ٥٧ : ضم القدمين مع سحب راحة اليد :


شكل رقم (١٧٠)

١ – اسحب القدم اليسرى إلى وراء القدم اليمنى حيث تكون الرجلان متقاطعتين وفى نفس الوقت هز الراحة اليمنى إلى الجانب الأيمن إلى أعلى ومد الذراع الأيسر إلى الأمام نحو اليسار «شكل رقم ١٧٠».

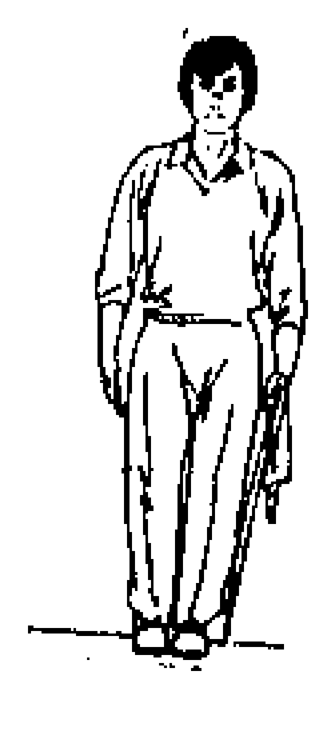

شكل رقم (١٧١)

٢ – اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء نحو الجهة اليمنى لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت تأرجح براحة اليد اليمنى إلى الأمام حتى تلامس اليد اليسرى الممسكة لمقبض السيف العريض «شكل رقم ١٧١».


شكل رقم (١٧٢)

٣ – انقل مركز الثقل إلى الرجل اليمنى واسحب القدم اليسرى إلى جانب القدم اليمنى حيث تكون القدمان مضمومتين معاً وتأرجح براحة اليد اليمنى إلى أسفل وإلى أعلى حتى أن تقف براحة اليد اليمنى جانب الخصر الأيمن مع نزول السيف العريض إلى الجانب الأيسر بجانب الخصر «شكل رقم ١٧٢».

الوضع النهائى :


شكل رقم (١٧٣)

اخط خطوة إلى الأمام بالقدم اليسرى تتبعها القدم اليمنى وقف مستقيماً ، والذراعان متدليتان بجانبى الجسم «شكل رقم ١٧٣».

كيف انتشر أسلوب الرمح ؟

* ظهر وانتشر أسلوب الرمح منذ عهد المدارس الأولى فى الكونغ فو التى ساهمت فى إبراز أهم أهداف القتال بأسلوب الرمح مثل مدرسة «تشينغ» و«سوى» و«تانغ» والتى قامت بتقسيم الأسلحة القتالية فى رياضة الكونغ فو إلى أربعة أنواع ، وهى كما يلى :

١ - القتال بالأساليب ذات الأسلحة الطويلة :

حيث ينبغى أن يكون السلاح أطول من قامة اللاعب مثل الرمح الذى يعد من أمهر وأهم الأسلحة الطويلة بل وأخطرها لما يحتويه من تركيز وقوة فى الهجوم ومراوغة فى الدفاع ، ولتميزه وتكنيكاته الفنية أصبح من ضمن السبعة أساليب التى حددها الاتحاد الدولى للكونغ فو للبطولات الدولية ، وسوف يتم عرض الأسلوب كاملا كما حدده الخبراء الصينيون .

وكما يأتى بعد أسلوب الرمح أسلوب النبوت والسيف الكبير والقتال بأسلوب الجاروف والشوكة والحربة ... وغيرها من الأسلحة .

٢ - القتال بأساليب الأسلحة القصيرة :

التى تتمثل فى أسلوب السيف والساطور والخنجر والخطاف .

٣ - الأساليب ذات الأسلحة المزدوجة :

وفيها يكون اللاعب ممسكا بسلاحين بكلتا اليدين ، مثل أسلوب القتال بأسلوب السيف المزدوج وكذلك الخنجر المزدوج ، وأسلوب السوط المزدوج وغيرها من أساليب يستطيع أن يمارسها اللاعب باليدين فى وقت واحد .

٤ - القتال بالأسلحة المرنة :

والمقصود بالأسلحة المرنة التى لها حركة ملتوية لا يستطيع أن يتفاداها الخصم بسهولة ، مثل أسلوب الهراوة الثلاثية أى النبوت الثلاثى ، والسلاسل، والسوط التساعى والحبل ، ويمكن للاعب أن يتناولها بيد واحدة ثم اليد الأخرى أثناء القتال الحر بيد واحدة ثم اليد الأخرى أثناء القتال الحر .

وإليك بعض استعراضات القتال بالأسلحة :





استعراض اللعب بالسيفين .






استعراضات محترفى أسلوب الرمح فى البطولات الدولية لأسلوب الرمح .



استعراض الخبير الصينى يانج لأسلوب الرمح .



طريقة تنفيذ أسلوب الرمح للمسابقات الدولية للكونغ فو



شكل رقم (١)

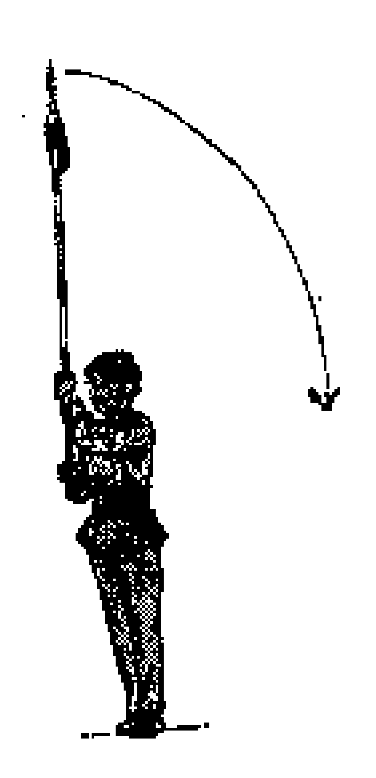
وضع البداية :

١ - قف منتصباً ، والقدمان مضمومتان معاً واليد اليسرى متدلية بجانب الجسم ، وأمسك الجزء الأخير من الرمح باليد اليمنى حيث يكون أمام الصدر «شكل رقم١» .



شكل رقم (٢)

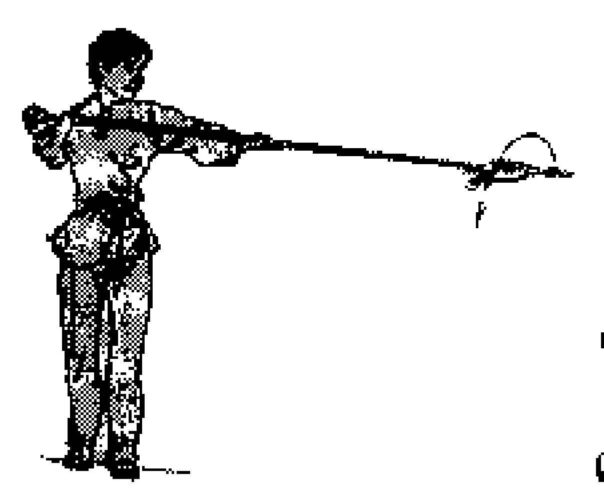
٢ - أدر الجسم قليلا إلى نحو الجهة اليمنى ، ولف القدمين إلى اليمين قليلاً «شكل رقم ٢» .



شكل رقم (٣)

الوضع رقم ٢ : طعنة بالرمح إلى أسفل والقدمان مضمومتان .

١ - أمسك الرمح باليد اليسرى أمام الرأس «شكل رقم ٣» .



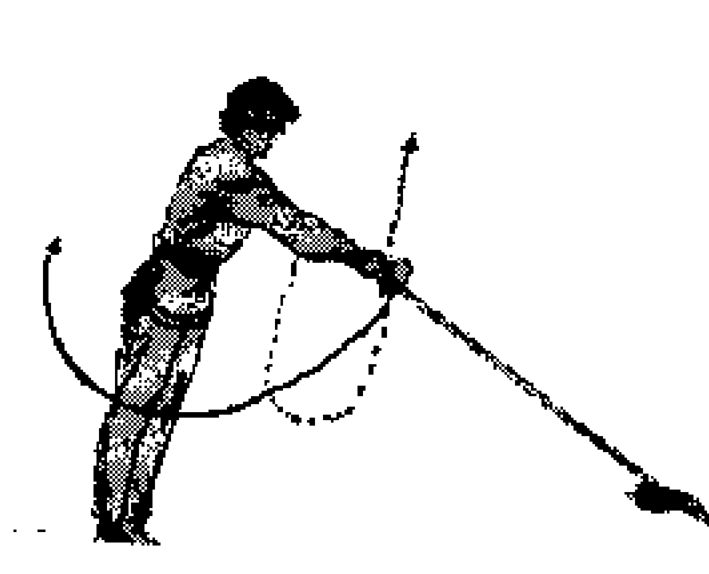
شكل رقم (٤)

٢ - أنزل الرمح إلى أسفل إلى الجهة اليسرى مع مد الذراع الأيسر نحو اليسار ، وارفع اليد اليمنى قليلا إلى أعلى ، بحيث تكون اليدان فى مستوى الكتفين من الجانبين ، وفى نفس الوقت حرك القدم اليسرى قليلا إلى نحو اليسار «شكل رقم ٤».



شكل رقم (٥)

٣ - أنزل الرمح باليد اليسرى إلى أسفل - يسارا مع نزول اليد اليمنى الممسكة أيضا للرمح إلى الجانب الأيمن «شكل رقم ٥» .



شكل رقم (٦)

٤ - اسحب القدم اليمنى إلى جانب القدم اليسرى ، وفى نفس الوقت ادفع الرمح إلى أسفل باليد مع مد الذراع الأيمن إلى الأمام نحو اليسار ، واسحب اليد اليسرى الممسكة للرمح إلى أمام الصدر «شكل رقم ٦».

الوضع رقم ٣ : طعنة بالرمح مع دفع راحة اليد .

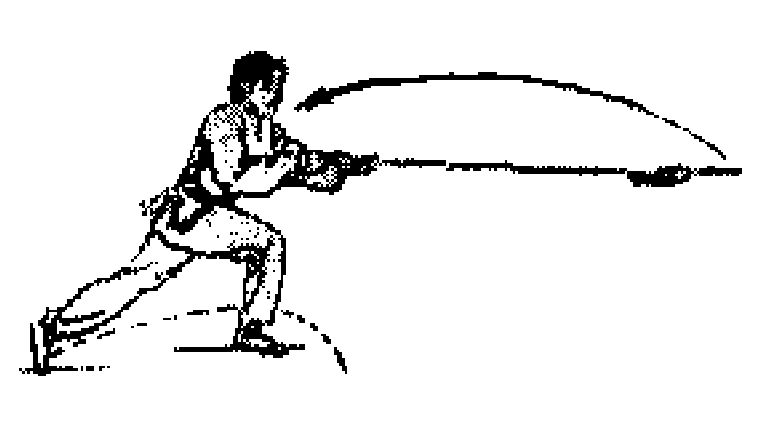
اسحب القدم اليسرى إلى وراء القدم اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى وملامسة الأرض بأصابع القدم اليسرى ورفع كعب القدم اليسرى بعيدا عن الأرض ، واثن الرجل اليمنى ، وفى نفس الوقت تأرجح باليد اليمنى الممسكة للرمح إلى أسفل نحو الجهة اليمنى ، وادفع راحة اليد اليسرى إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ٧» .



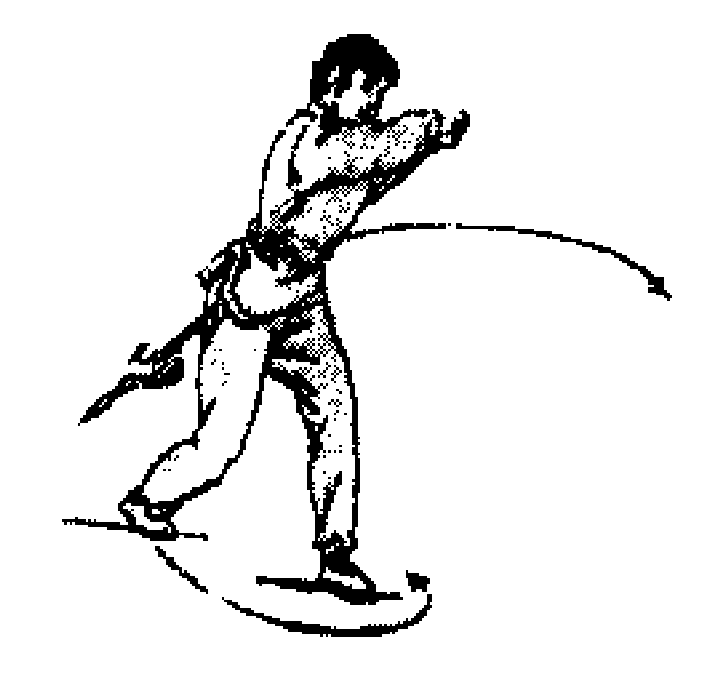
شكل رقم (٧)

الوضع رقم ٤ : تأرجح بالرمح مع الطعن في وضع الخطوة القوسية .

١ - تأرجح باليدين إلى أمام الصدر وأمسك الرمح باليد اليسرى حيث تكون أمام اليد اليمنى ، وفى نفس الوقت انهض بالرمح إلى أعلى «شكل رقم ٨» .

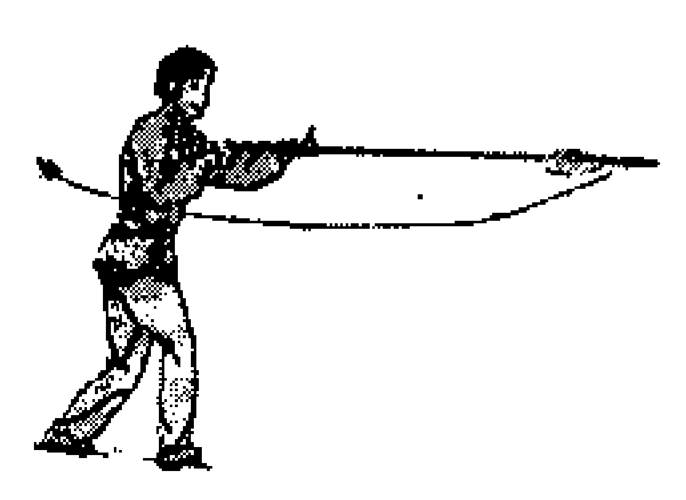


شكل رقم (٨)



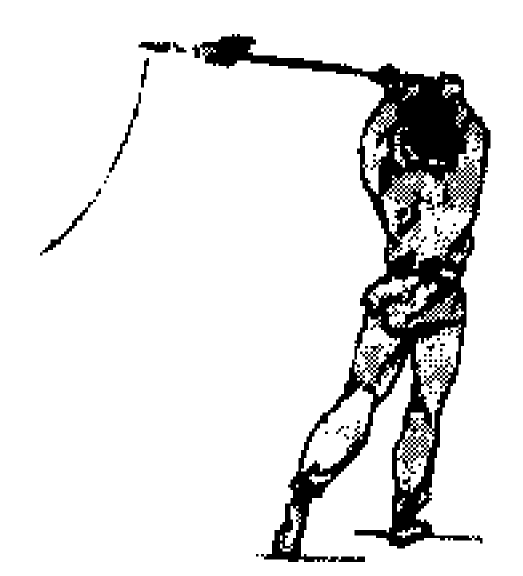
٢ - اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام نحو الجهة اليمنى ، وفى نفس الوقت تأرجح بالرمح إلى أسفل نحو اليسار«شكل رقم ٩» .

شكل رقم (٩)



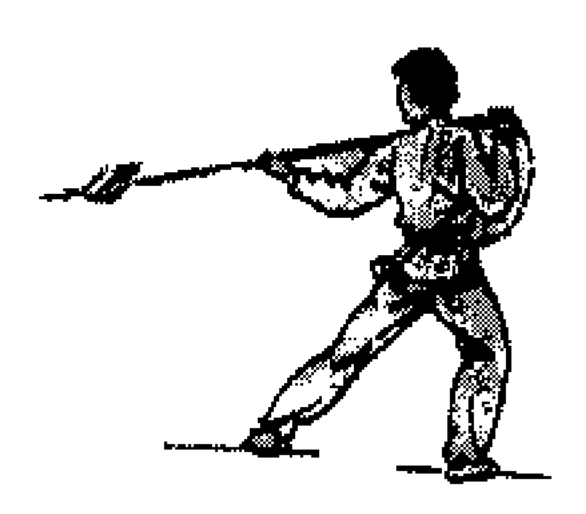
شكل رقم (١٠)

٣ - اخطـ خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى ، وأدر الرمح باليدين إلى أعلى إلى الأمـام نحـو الجـهـة اليـمنى «شكل رقم ١٠».



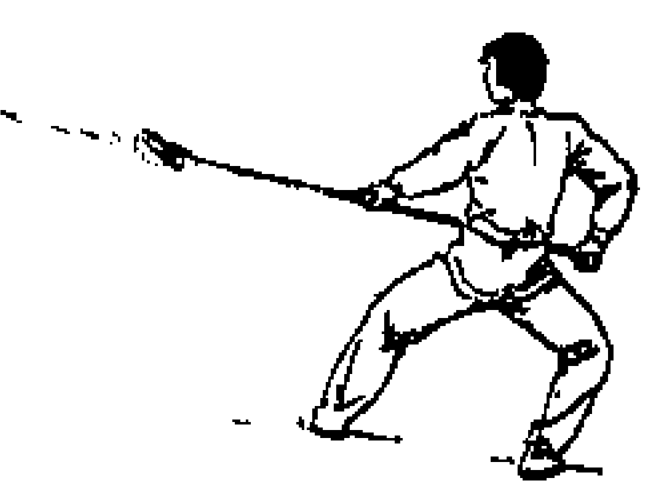
شكل رقم (١١)

٤ - أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، مع التأرجح بالرمح إلى أعلى جهة اليسار ، وارفع كعب القدم اليسرى بعيداً عن الأرض «شكل رقم ١١».

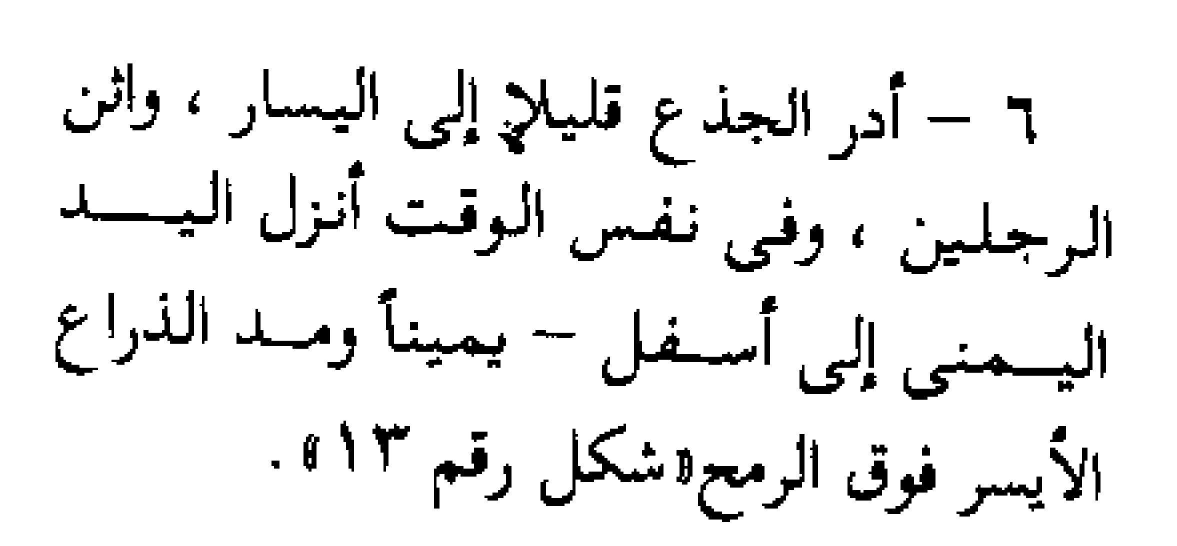


شكل رقم (١٢)

٥ - اخطـ نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى اليسار ، وفى نفس الوقت أنزل الرمح إلى أسفل - يساراً «شكل رقم ١٢».



شكل رقم (١٣)



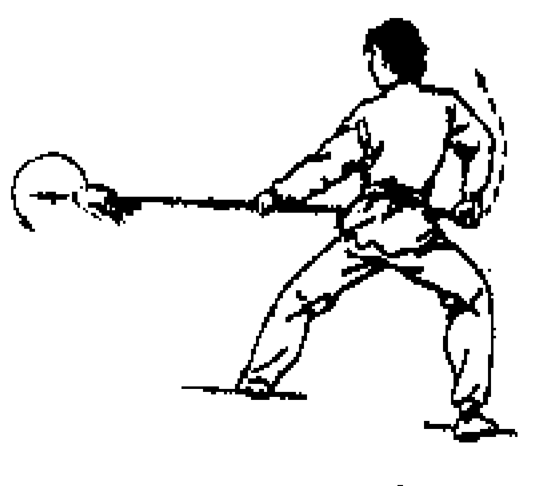
٦ - أدر الجذع قليلاً إلى اليسار ، واثن الرجلين ، وفى نفس الوقت أنزل اليـد اليـمنى إلى أسـفل - يميناً ومـد الذراع الأيسر فوق الرمح«شكل رقم ١٣».



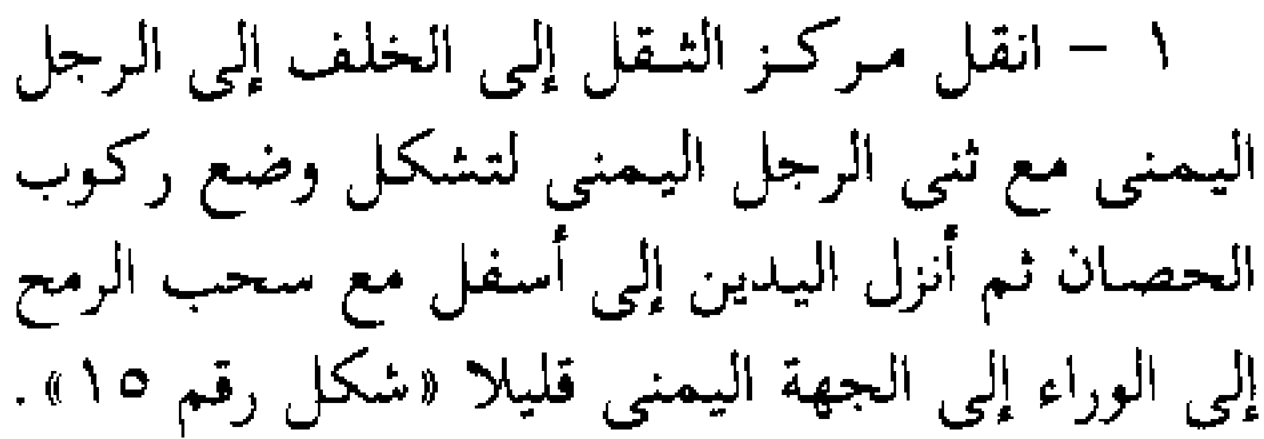
شكل رقم (١٤)

٧ - انقل مركز الثقل إلى الأمام إلى الرجل اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى حيث تشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت اطعن بالرمح إلى أعلى إلى الأمام نحو الجهة اليسرى «شكل رقم ١٤».

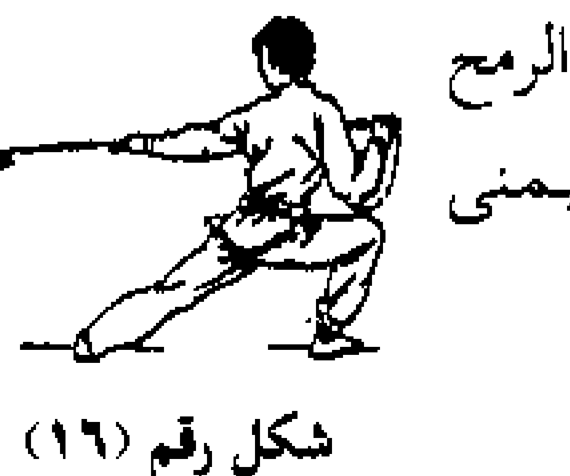
الوضع رقم ٥ : دفاع وهجوم فى وضع الخطوة القوسية .



شكل رقم (١٥)

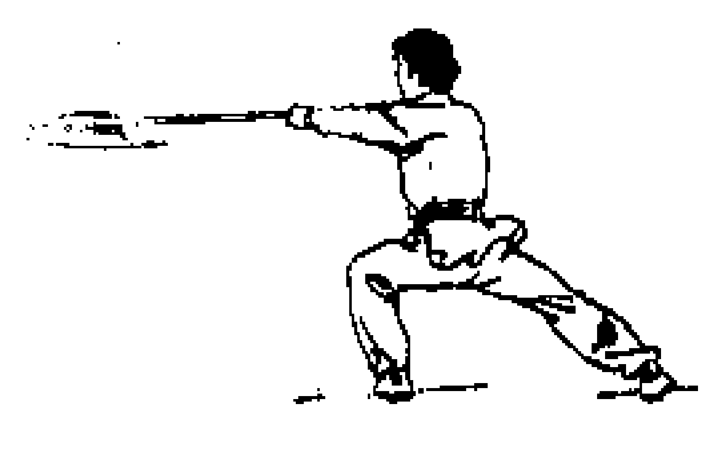


١ - انقل مركز الثقل إلى الخلف إلى الرجل اليمنى مع ثنى الرجل اليمنى لتشكل وضع ركوب الحصان ثم أنزل اليدين إلى أسفل مع سحب الرمح إلى الوراء إلى الجهة اليمنى قليلا «شكل رقم ١٥».



شكل رقم (١٦)

٢ - اجعل الرجل اليسرى مستقيمة ، وأدر الرمح إلى أعلى قليلا ثم إلى الخارج مع رفع اليد اليمنى إلى أعلى قليلا «شكل رقم ١٦».



شكل رقم (١٧)

٣ - اثن الرجل اليسرى لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت أدر الرمح إلى أعلى قليلا ثم إلى الداخل مع رفع كوع الساعد الأيمن ونزول اليد اليمنى نحو اليمين «شكل رقم ١٧».



شكل رقم (١٨)

٤ - انقل مركز ثقل الجسم إلى الأمام إلى الرجل اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى ، وفى نفس الوقت اطعن بالرمح إلى الأمام نحو الجهة اليسرى «شكل رقم ١٨».

الوضع رقم ٦ : طعنة بالرمح مع رفع كعب القدم :



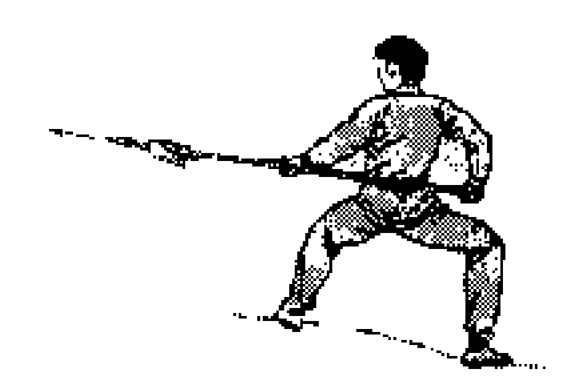
شكل رقم (١٩)

١ - انقل مركز الثقل إلى الوراء إلى الرجل اليمنى مع ثنيها لتشكل وضع ركوب الحصان وسحب الرمح إلى أسفل إلى الوراء قليلا نحو اليمين «شكل رقم ١٩».



شكل رقم (٢٠)

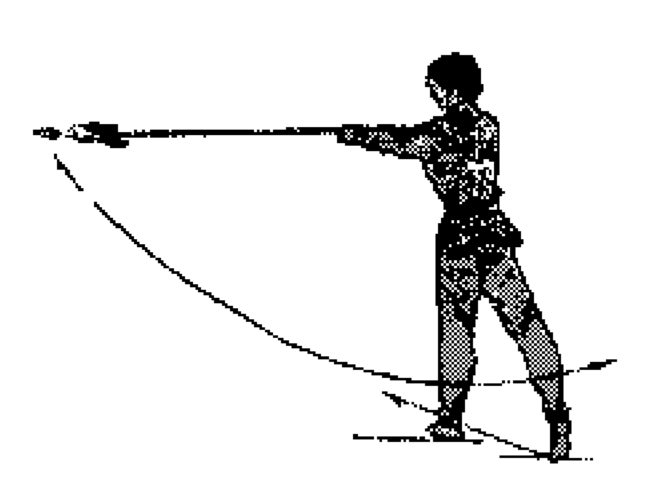
٢ - اجعل الرجل اليسرى مستقيمة ، وارفع اليد اليمنى إلى أعلى قليلا نحو اليمين مع هز الرمح إلى أعلى قليلا ثم إلى أسفل للخارج «شكل رقم ٢٠».



شكل رقم (٢١)

٣ - اثن الرجل اليسرى لتكون فى وضع ركوب الحصان مع هز الرمح إلى الداخل - نحو الجهة اليمنى «شكل رقم ٢١».

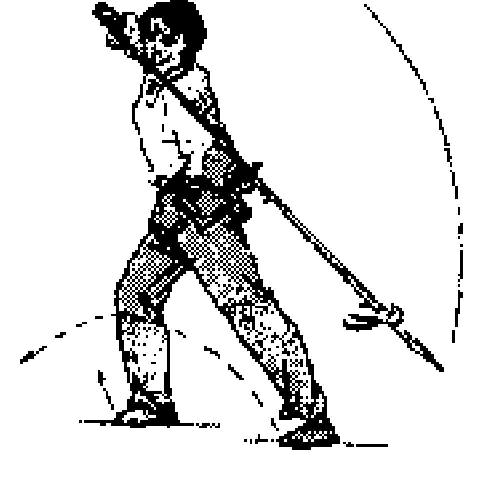
٤ – اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام خلف القدم اليسرى حيث ترفع كعب القدم اليمنى بعيداً عن الأرض ملامساً الأرض بأصابع القدم اليمنى ، وفى نفس الوقت انهض بالجسم إلى أعلى واطعن بالرمح إلى الأمام نحو اليسار «شكل رقم ٢٢».



شكل رقم (٢٢)

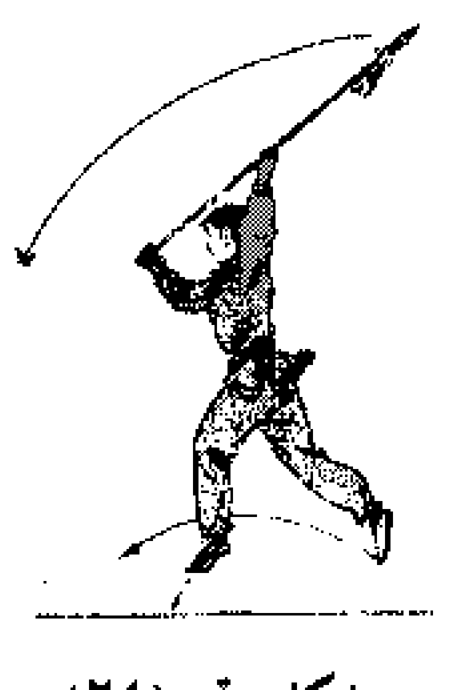
الوضع رقم ٧ : خطوة واسعة وطعنة بالرمح .

١ – اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى مع ثنى الرجل اليمنى واستقامة الرجل اليسرى وفى نفس الوقت تأرجح بالرمح إلى أسفل يساراً «شكل رقم ٢٣».



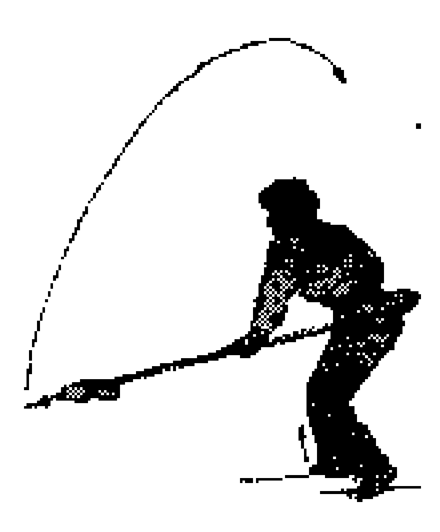
شكل رقم (٢٣)

٢ – اقفز إلى أعلى واخط خطوة واسعة بالقدم اليسرى ، وفى نفس الوقت ارفع الرمح إلى أعلى «شكل رقم ٢٤».



شكل رقم (٢٤)

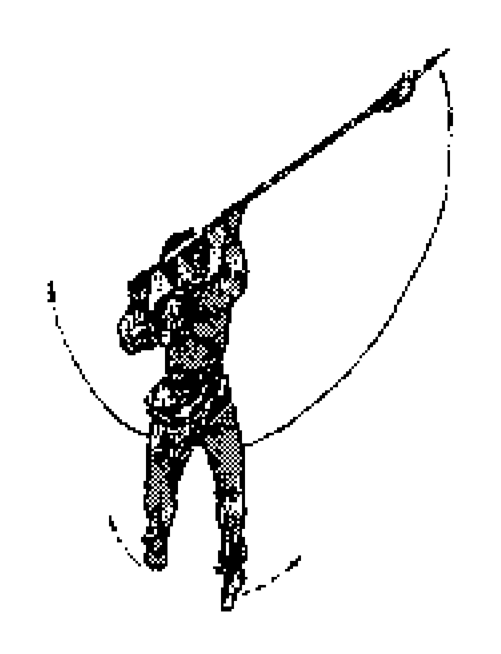
٣– اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى فى الهواء ، ثم أنزل القدمين على الأرض واثن الركبتين، وفى نفس الوقت اطعن بالرمح إلى أسفل إلى الأمام ، مع رفع كوع الساعد الأيمن إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ٢٥».



شكل رقم (٢٥)

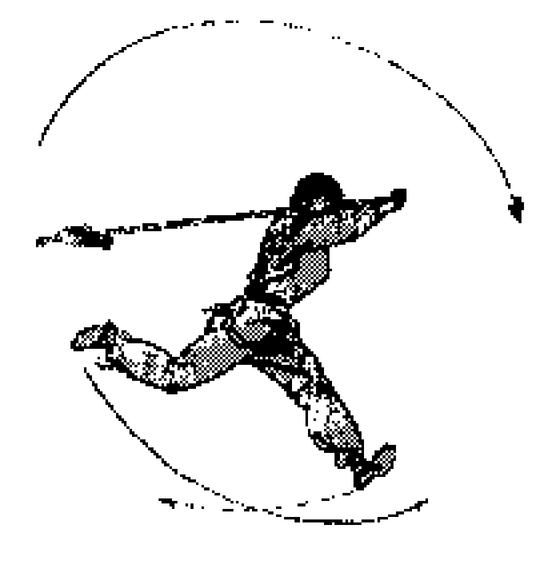
الوضع رقم ٨ : طعنة بالرمح مع دوران الجسم فى الهواء .

١ - اقفز بالقدمين إلى أعلى مع دوران الجسم إلى الوراء فى الهواء نحو الجهة اليسرى وارفع الرمح إلى أعلى - يساراً «شكل رقم ٢٦» .



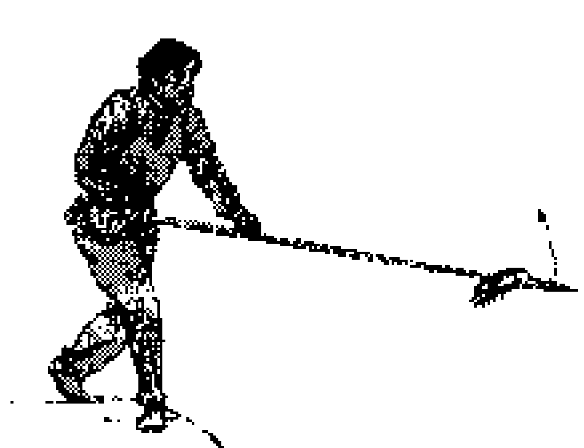
شكل رقم (٢٦)

٢ - افتح الرجلين فى الهواء حيث تكون القدم اليسرى إلى الأمام والقدم اليمنى إلى الوراء ، وفى نفس الوقت تأرجح بالرمح إلى أسفل وإلى أعلى إلى الوراء بدوران اليد اليسرى إلى الخلف واليد اليمنى إلى الأمام «شكل رقم ٢٧» .



شكل رقم (٢٧)

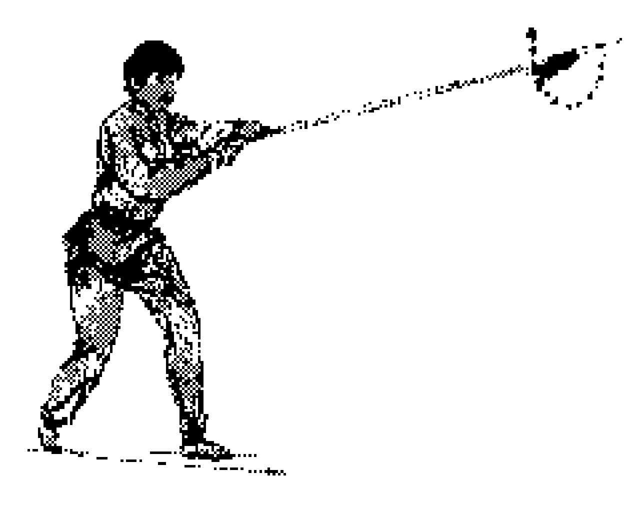
٣ - انزل على الأرض بالقدمين ولتكن القدم اليمنى أمام القدم اليسرى وتأرجح بالرمح إلى أعلى و إلى أسفل إلى الأمام «شكل رقم ٢٨» .



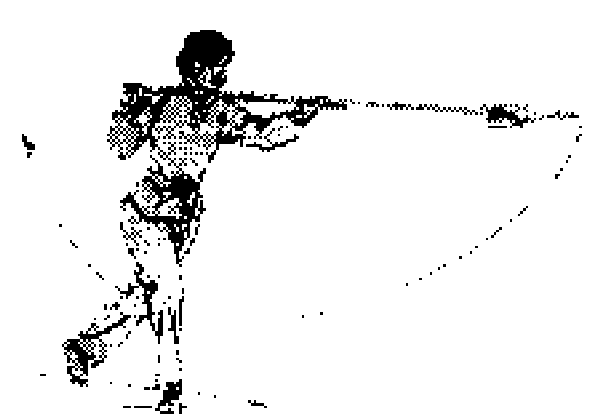
شكل رقم (٢٨)

الوضع رقم ٩ : خطوة واسعة مع الدفاع بالرمح .

١ - اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى ، وفى نفس الوقت هز اليد اليمنى إلى الجهة اليسرى إلى أعلى وارفع الرمح إلى أعلى إلى الأمام «شكل رقم ٢٩» .



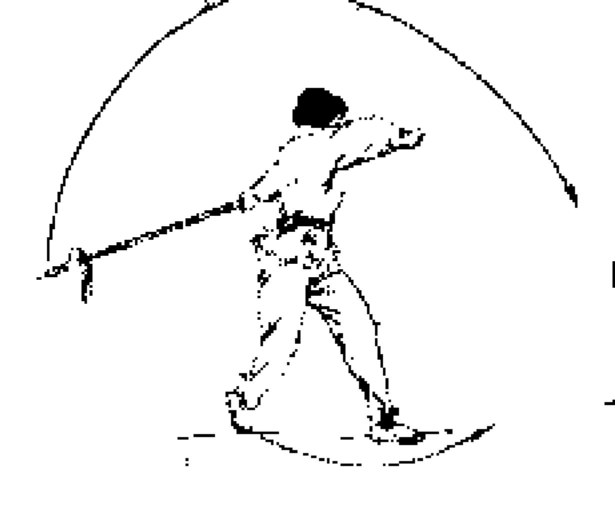
شكل رقم (٢٩)



شكل رقم (٣٠)

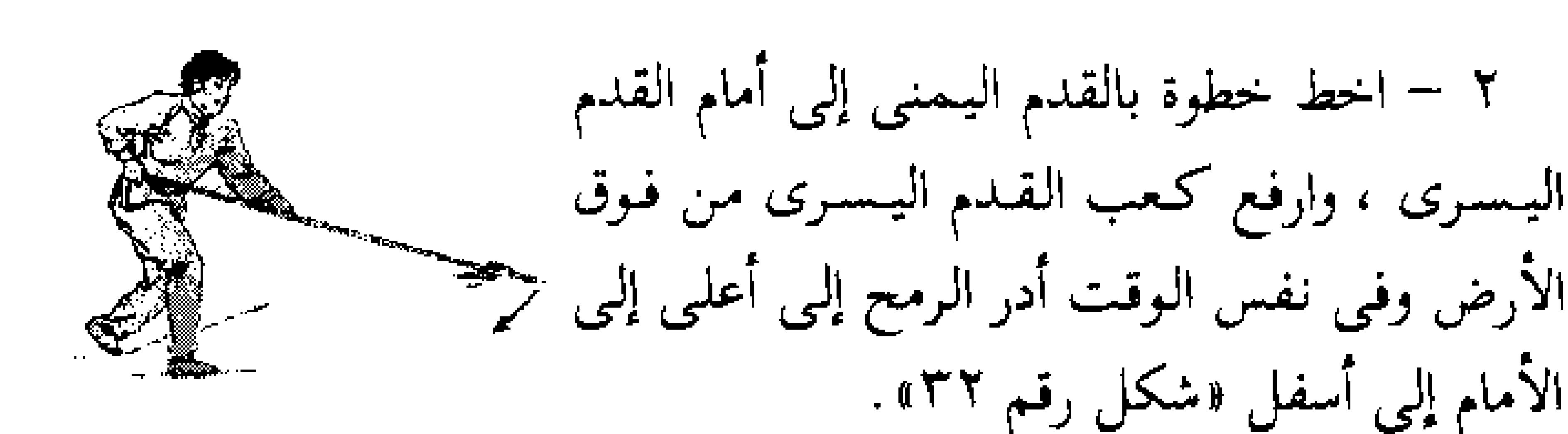
٢ - اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى وأدر الرمح إلى أسفل إلى الداخل وإلى أعلى مع سحب اليد اليمنى إلى الجهة اليمنى ومد اليسرى إلى الأمام حيث تكون اليدين إلى أعلى «شكل رقم ٣٠».

الوضع رقم ١٠ : خطوة إلى الأمام مع طعنة بالرمح.



شكل رقم (٣١)

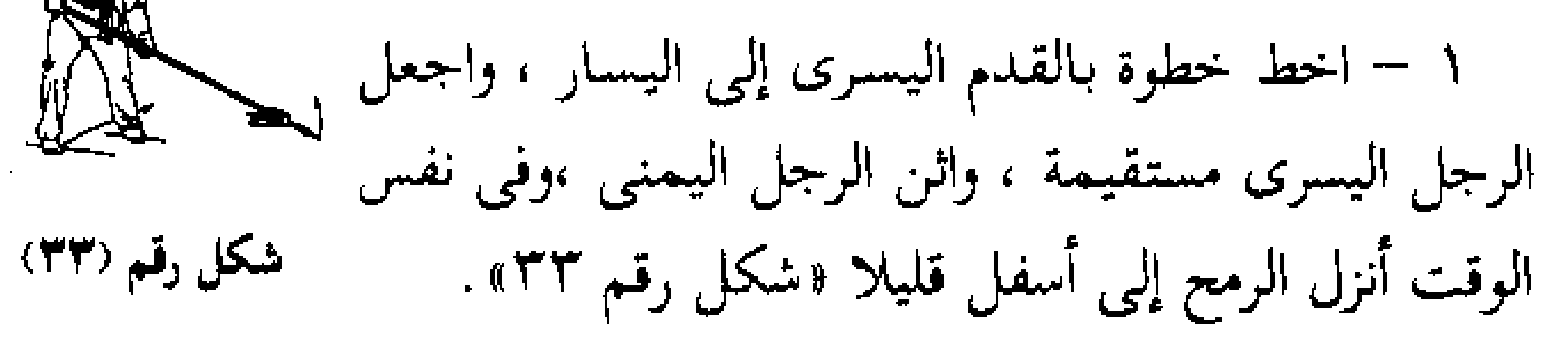
١ - اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى ، وتأرجح بالرمح إلى أسفل إلى الوراء نحو الجهة اليسرى «شكل رقم ٣١».



٢ - اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى ، وارفع كعب القدم اليسرى من فوق الأرض وفى نفس الوقت أدر الرمح إلى أعلى إلى الأمام إلى أسفل «شكل رقم ٣٢».

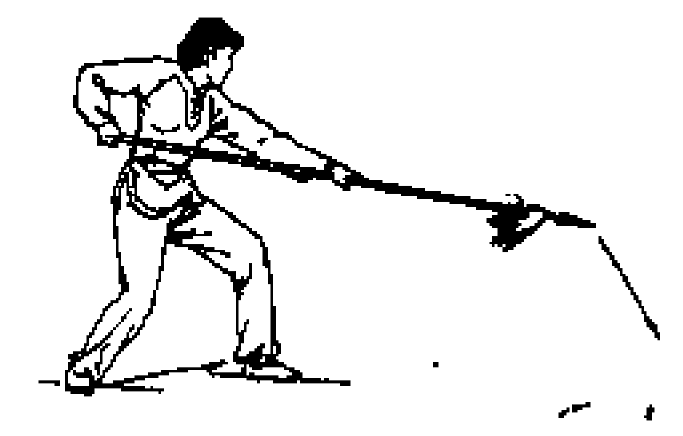
شكل رقم (٣٢)

الوضع رقم ١١ : دفاع إلى أسفل فى وضع تقاطع الرجلين.



١ - اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى اليسار ، واجعل الرجل اليسرى مستقيمة ، واثن الرجل اليمنى ،وفى نفس الوقت أنزل الرمح إلى أسفل قليلا «شكل رقم ٣٣».

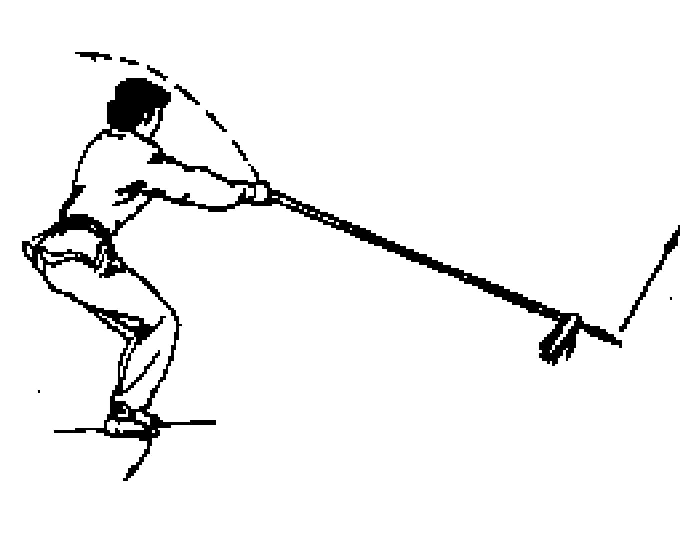
شكل رقم (٣٣)



شكل رقم (٣٤)

٢ - اسحب القدم اليمنى إلى وراء القدم اليسرى حيث تكون الرجلان متقاطعتين وارفع اليد اليمنى إلى أعلى أمام الصدر وهز الرمح إلى أعلى قليلا «شكل رقم ٣٤».

الوضع رقم ١٢ : طعنة بالرمح إلي أسفل و القدمان مضمومتان .



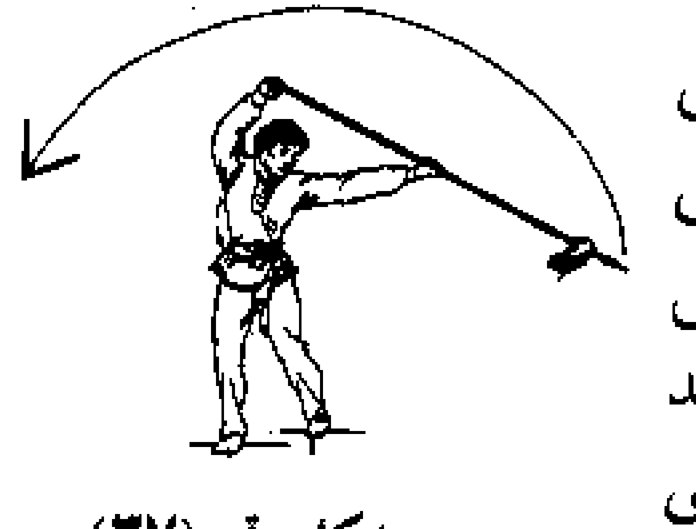
شكل رقم (٣٥)

١ - اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الوراء إلى أمام القدم اليمنى جهة اليسار وتأرجح بالرمح إلى أعلى إلى الأمام نحو الجهة اليسرى «شكل رقم ٣٥».

٢ - اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى جانب القدم اليسرى حيث تكون القدمان متجاورتين مع ثنى الركبتين والطعن بالرمح إلى الأمام إلى أسفل ، وفى نفس الوقت مد الساعد الأيمن إلى الأمام «شكل رقم ٣٦».

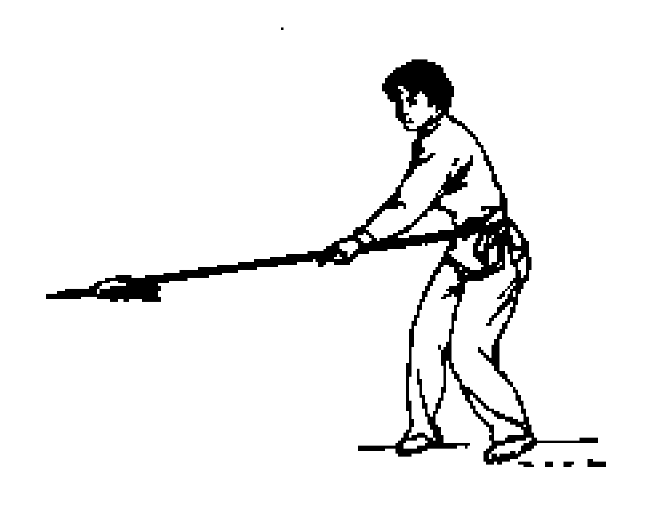
شكل رقم (٣٦)

الوضع رقم ١٣ : دوران الجسم مع طعنة بالرمح .



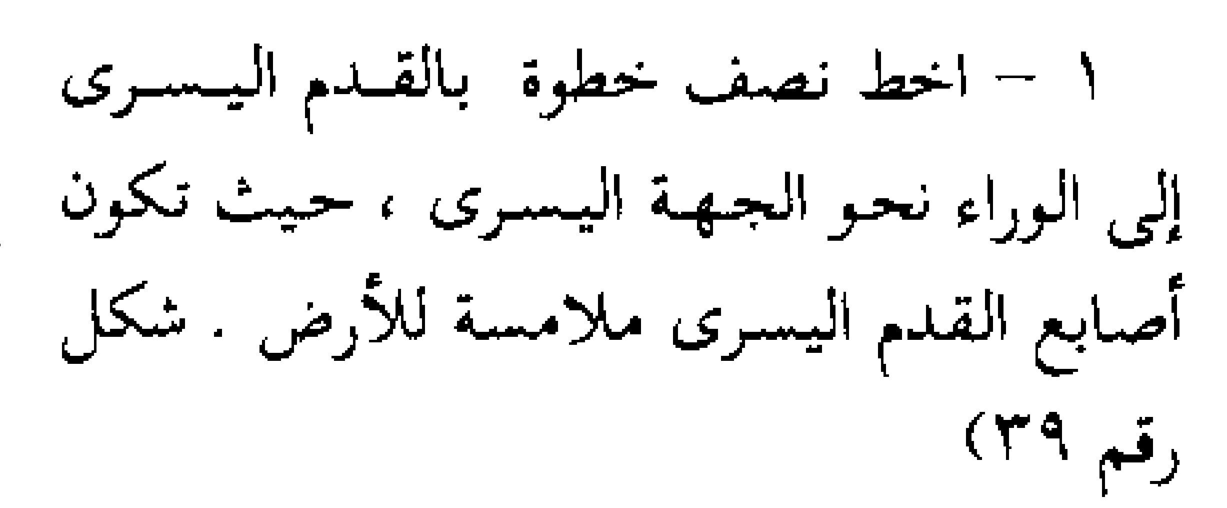
شكل رقم (٣٧)

١ - اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى للأمام إلى الجهة اليمنى وأدر الجسم إلى اليمين ، وفى نفس الوقت أدر اليد اليمنى الممسكة للرمح إلى أعلى - يمينا ، ومد اليد اليسرى الممسكة للرمح إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ٣٧».

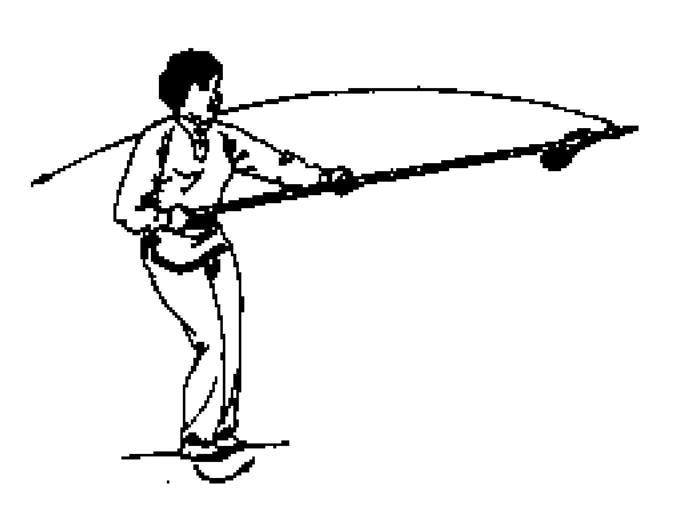


شكل رقم (٣٨)

٢ - حرك القدم اليسرى قليلا إلى الأمام، وأدر الرمح إلى أعلى وإلى أســـفل ثم اطعن بالرمح إلى أسـفل حـيث تكون اليـد اليـمنى بجانب الخصر واليد اليسرى إلى الأمام «شكل رقم ٣٨».



الوضع رقم ١٤ : لف الجذع وطعنة بالرمح .

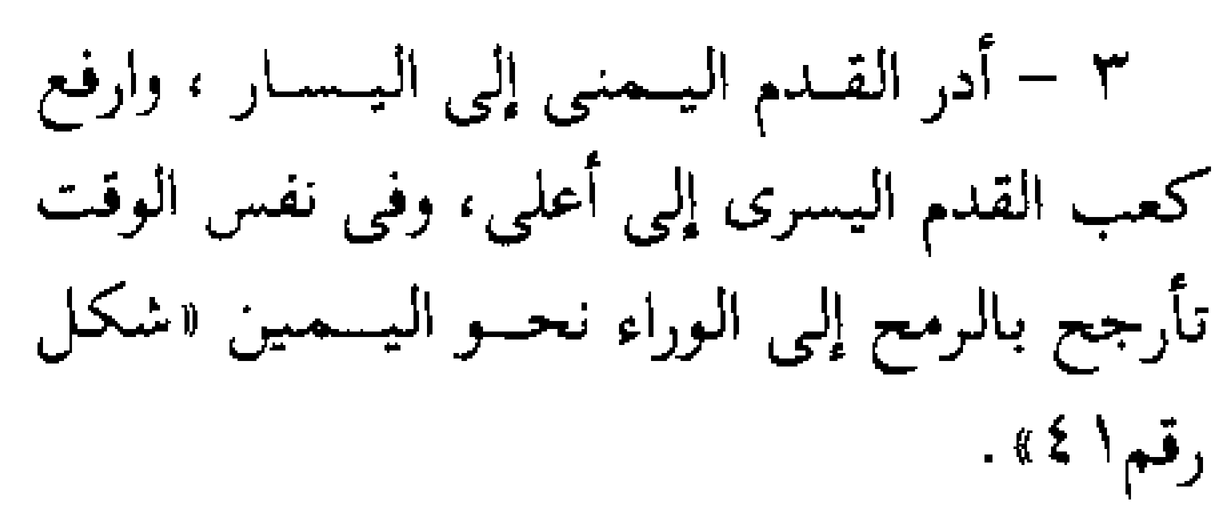


شكل رقم (٣٩)

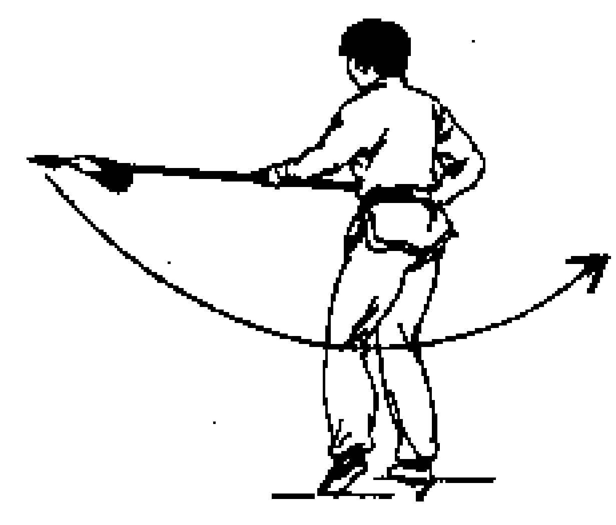
١ - اخط نصف خطوة بالقـدم اليـسـرى إلى الوراء نحو الجهـة اليـسرى ، حيث تكون أصابع القدم اليسرى ملامسة للأرض . شكل رقم ٣٩)

٢ - اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى جانب القدم اليسرى حيث تكون القدمان مضمومتين مـعـاً ، وفى نفس الوقت هز الرمح إلى الجـهـة اليسرى إلى الوراء «شكل رقم ٤٠» .

شكل رقم (٤٠)

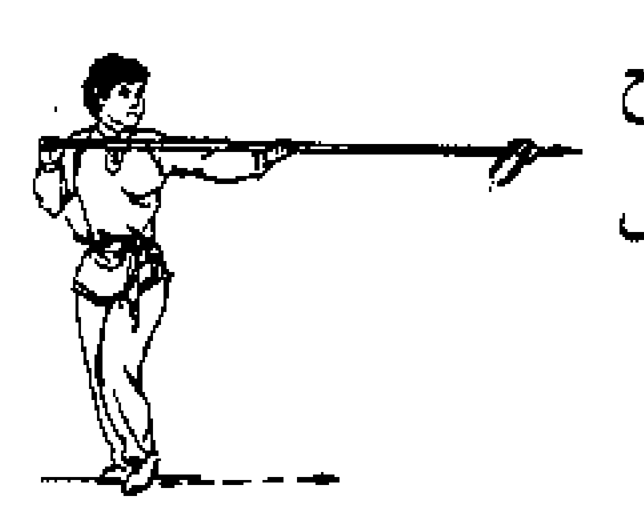


٣ - أدر القـدم اليـمنى إلى اليـسـار ، وارفع كعب القدم اليسرى إلى أعلى، وفى نفس الوقت تأرجح بالرمح إلى الوراء نحـو اليـمين «شكل رقم٤١» .



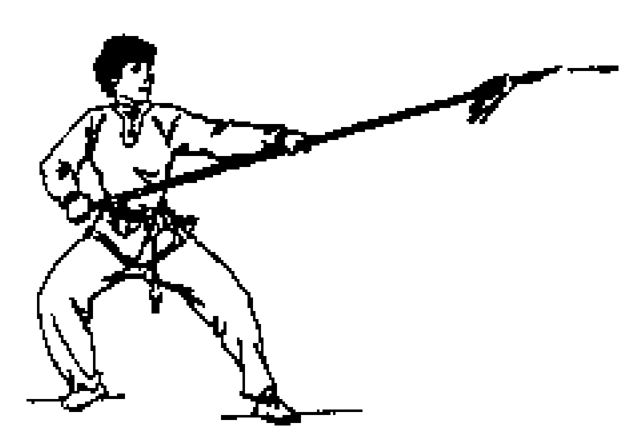
شكل رقم (٤١)

٤ – أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، وتأرجح بالرمح إلى الوراء إلى أعلى نحو اليسار «شكل رقم ٤٢» .



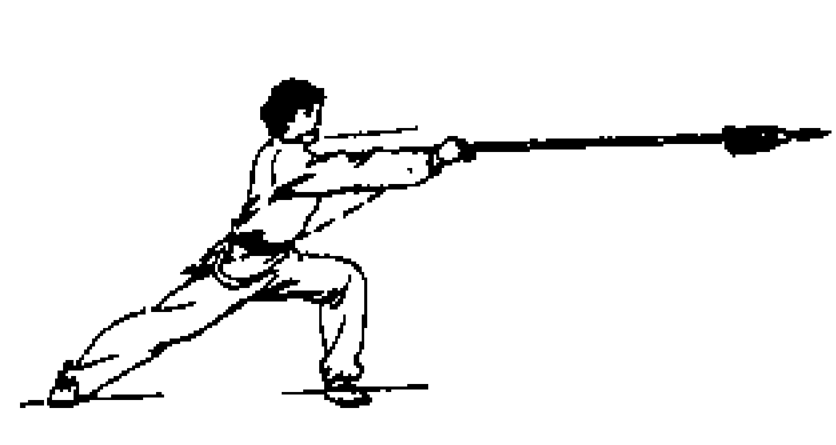
شكل رقم (٤٢)

٥ – اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام نحو اليسار ، وفى نفس الوقت أنزل اليد اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن وارفع الرمح إلى أعلى – يساراً «شكل رقم ٤٣» .



شكل رقم (٤٣)

٦ – انقل مركز الثقل إلى الرجل اليسرى مع ثنى الرجل اليسرى واستقامة الرجل اليمنى فى وضع الخطوة القوسية وفى نفس الوقت اطعن بالرمح إلى الأمام نحو اليسار مع مد اليد اليمنى إلى الأمام – يساراً «شكل رقم ٤٤» .



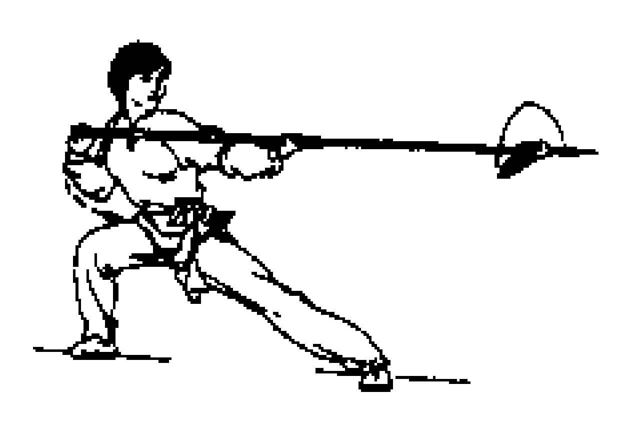
شكل رقم (٤٤)

الوضع رقم ١٥ : دفاع وهجوم بالرمح في وضع الخطوة القوسية .

١ – انقل مركز الثقل إلى الوراء فوق الرجل اليمنى ، واثن الرجل اليمنى لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت اسحب الرمح باليد اليمنى إلى الجهة اليمنى حيث تكون اليد اليمنى أمام الخصر الأيمن «شكل رقم ٤٥» .

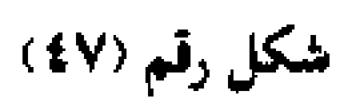
شكل رقم (٤٥)

٢ - اجعل الرجل اليسرى مستقيمة ، وفى نفس الوقت أدر الرمح إلى أعلى قليـــلا وإلى الخارج مع رفع اليد اليمنى إلى جانب الكتف الأيمن «شكل رقم ٤٦».



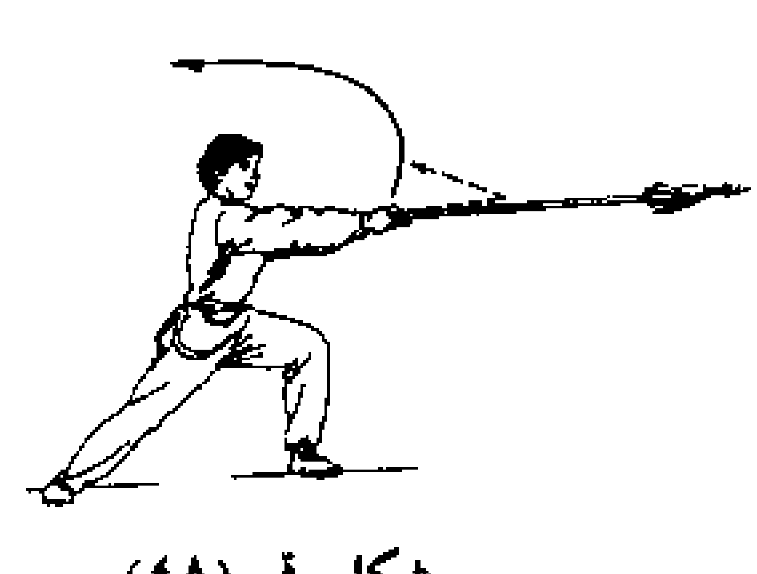
شكل رقم (٤٦)

٣ - اثن الرجل اليسرى لتشكل وضع ركوب الحصان ، أدر الرمح إلى أعلى للداخل مع نزول اليد اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ٤٧».



شكل رقم (٤٧)

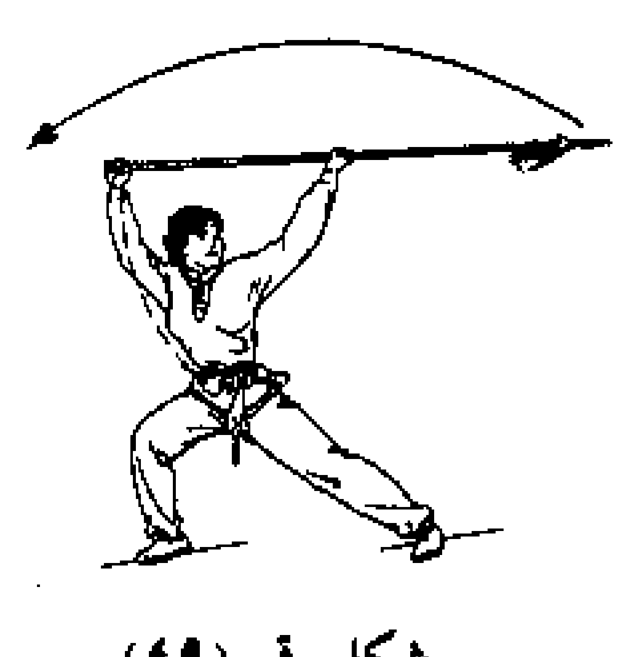
٤ - انقل مـركـز ثقل الجسم إلى الرجل اليسرى باستقامة الرجل اليمنى، وفى نفس الوقت اطعن بالرمح إلى الأمـام نحو الجهة اليسرى مع مد الساعد الأيمن إلى الأمام إلى اليسار «شكل رقم ٤٨».



شكل رقم (٤٨)

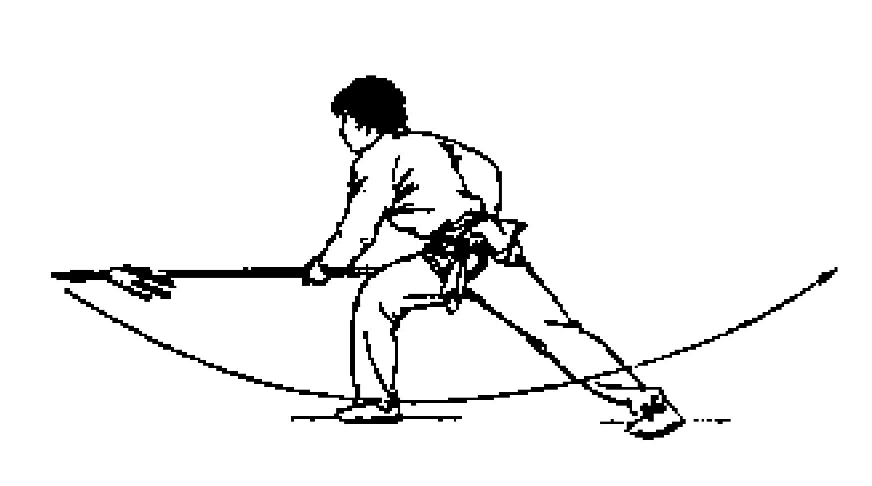
الوضع رقم ١٦ : دفاع فى وضع الخطوة القوسية .

انقل مـركـز الثـقل إلى الوراء إلى الرجل اليمنى مع ثنى الرجل اليمنى واستقامة الرجل اليسرى فى وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت ارفع الرمح إلى أعلى الرأس باليـدين مع استقامة الذراعين «شكل رقم ٤٩».



شكل رقم (٤٩)

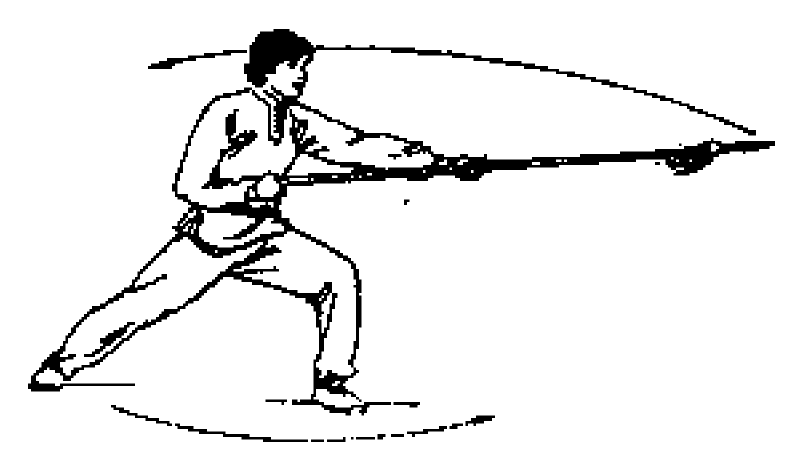
الوضع رقم ١٧ : دوران الجذع مع طعنة بالرمح .



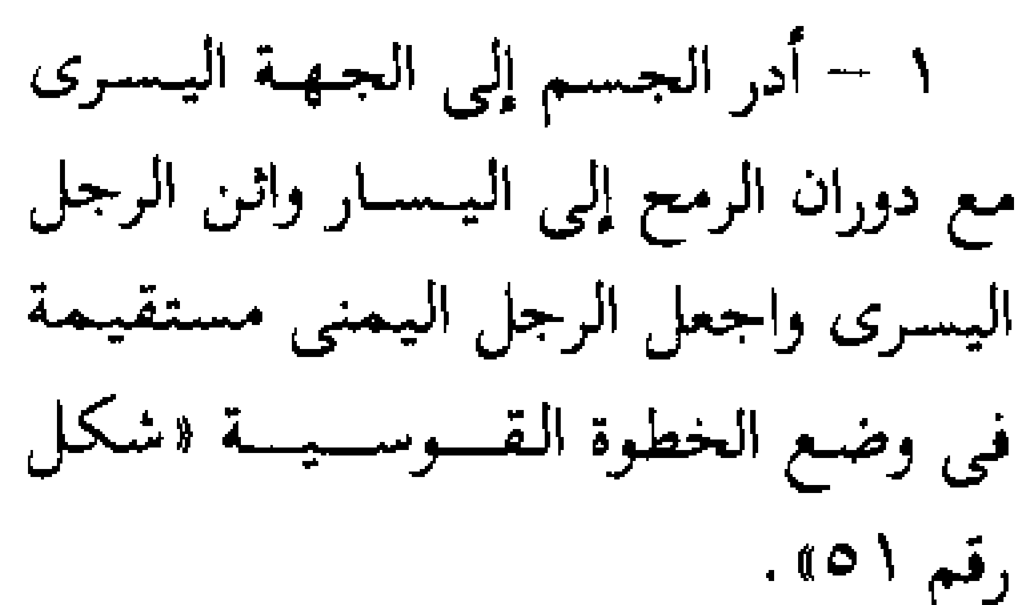
شكل رقم (٥٠)

أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، وانحن بالجذع قليلا إلى الأمام - يميناً، وفي نفس الوقت أدر الرمح من أعلى إلى أسفل مع الطعن بالرمح إلى الأمام ، واجعل اليد اليمنى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ٥٠» .

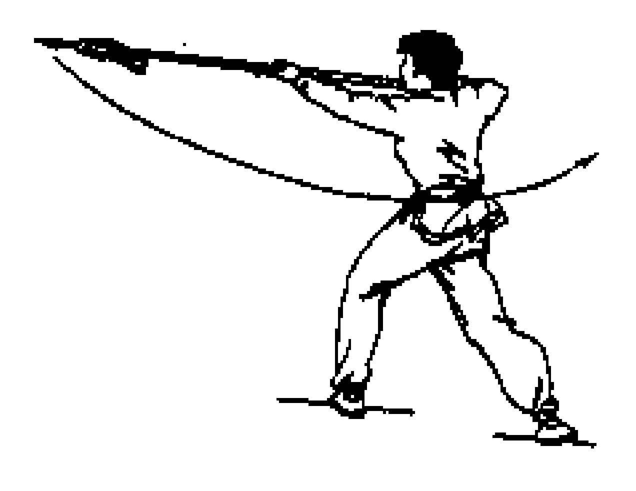
الوضع رقم ١٨ : تأرجح بالرمح إلي أعلي في وضع الخطوة الوهمية .



شكل رقم (٥١)

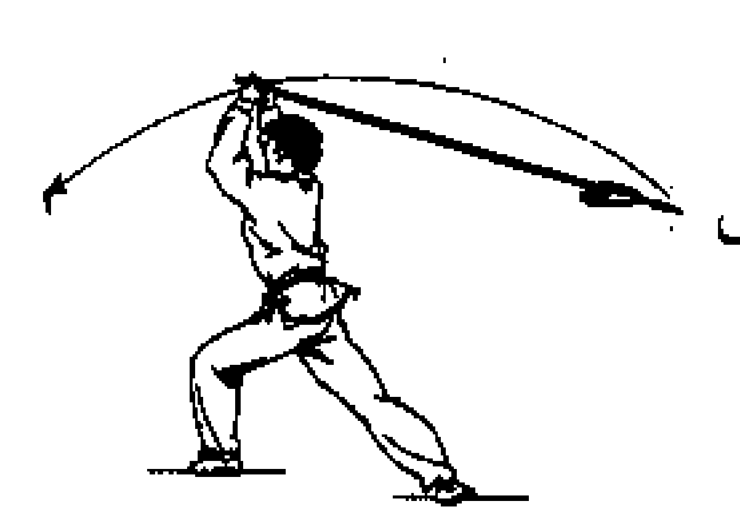


١ - أدر الجسم إلى الجهة اليسرى مع دوران الرمح إلى اليسار واثن الرجل اليسرى واجعل الرجل اليمنى مستقيمة فى وضع الخطوة القوسية «شكل رقم ٥١» .



شكل رقم (٥٢)

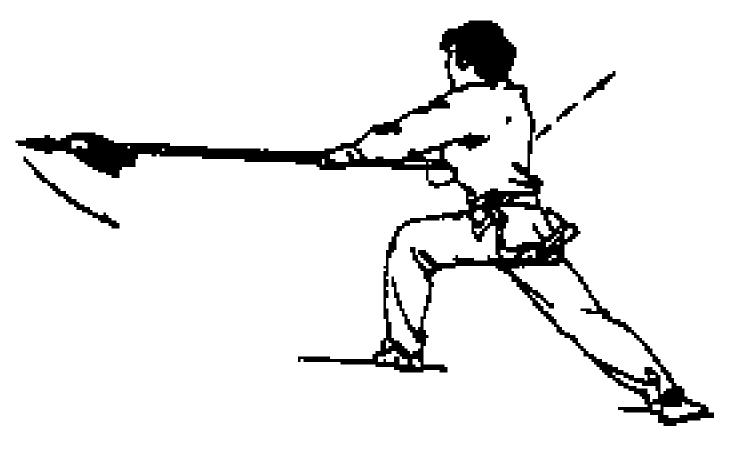
٢ - اخطـ خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى ، وأدر الجسم إلى الجهة اليسرى وهز الرمح إلى الوراء نحو اليسار «شكل رقم ٥٢» .



شكل رقم (٥٣)

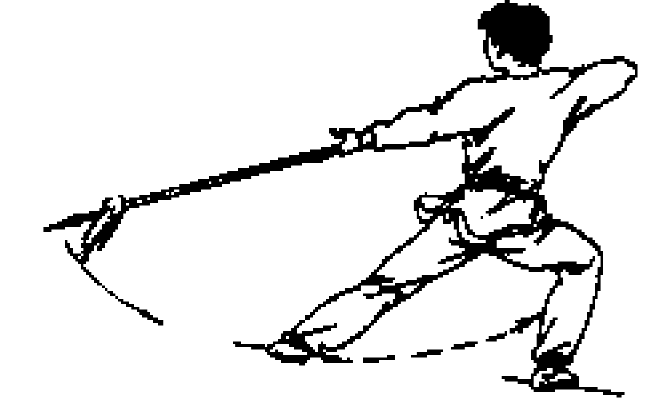
٣ - تأرجح بالرمح إلى الوراء إلى أعلى حيث تكون اليدين فوق الرأس «شكل رقم ٥٣» .

٤ – أدر الرمح من الوراء إلى أعلى وإلى أسفل إلى الأمام نحو اليسار ، حيث تكون الرجلان فى وضع الخطوة القوسية «شكل رقم ٥٤» .



شكل رقم (٥٤)

٥ – انقل مركز الثقل إلى الرجل اليمنى حيث تكون الرجل اليسرى مستقيمة مع ثنى الرجل اليمنى لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت اسحب الرمح باليد اليمنى إلى اليمين حيث ترفع كوع الساعد الأيمن نحو اليمين مع نزول الرمح إلى أسفل قليلا «شكل رقم ٥٥» .



شكل رقم (٥٥)

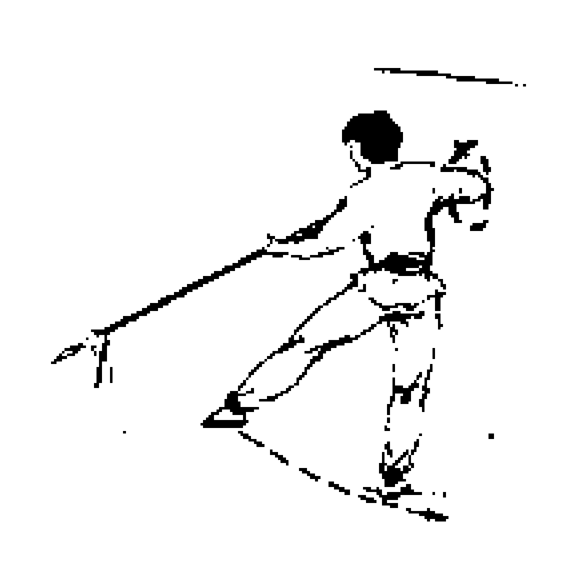
٦ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى لتشكل وضع الخطوة الوهمية ، وهز الرمح إلى الخلف إلى الوراء – يساراً «شكل رقم ٥٦» .



شكل رقم (٥٦)

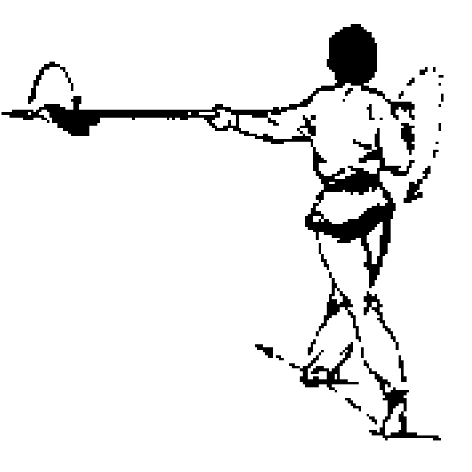
الوضع رقم ١٩ : طعنة بالرمح وأصابع القدم ملامسة للأرض .

١ – ارفع القدم اليسرى إلى أعلى – يساراً ، وهز الرمح إلى أعلى إلى الأمام قليلا «شكل رقم ٥٧» .



شكل رقم (٥٧)

٢ – أنزل القدم اليسرى إلى وراء القدم اليمنى ، ارفع كعب القدم اليسرى بعيدا عن الأرض لتكون الرجلان متقاطعتين ، وفى نفس الوقت أدر الكوع الأيمن من أعلى إلى جانب الخصر الأيمن مع الطعن بالرمح إلى أعلى إلى الأمام إلى الجانب الأيسر «شكل رقم ٥٨» .

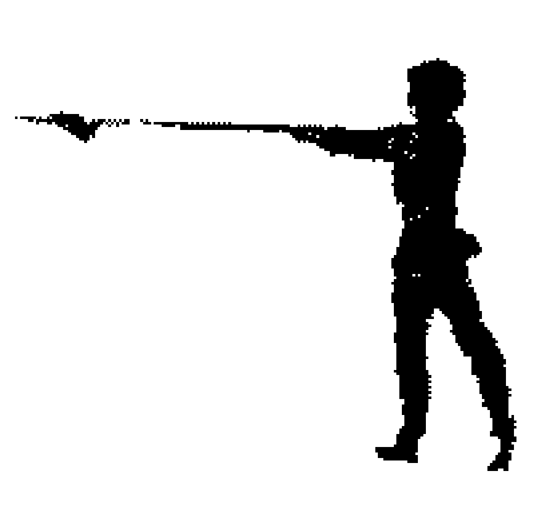


شكل رقم (٥٨)

٣ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت أدر الرمح إلى أعلى قليلا إلى الداخل مع نزول اليد اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ٥٩» .

شكل رقم (٥٩)

٤ – اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام حيث تلامس أصابع القدم اليمنى الأرض ، وفى نفس الوقت اطعن بالرمح إلى الأمام مع مد اليد اليسرى إلى الأمام إلى أعلى – يساراً «شكل رقم ٦٠» .



شكل رقم (٦٠)

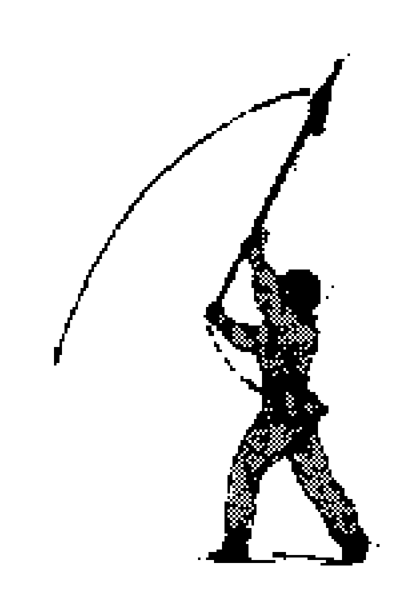
الوضع رقم ٢٠ : خطوة إلى الأمام وطعنة بالرمح .

١ – اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام وأدر الجسم إلى الجهة اليسرى ، وفى نفس الوقت تأرجح بالرمح إلى أسفل إلى الجهة اليسرى ، وارفع كوع الذراع الأيمن إلى أعلى ، وأنزل اليد اليسرى إلى أسفل – يساراً «شكل رقم ٦١» .



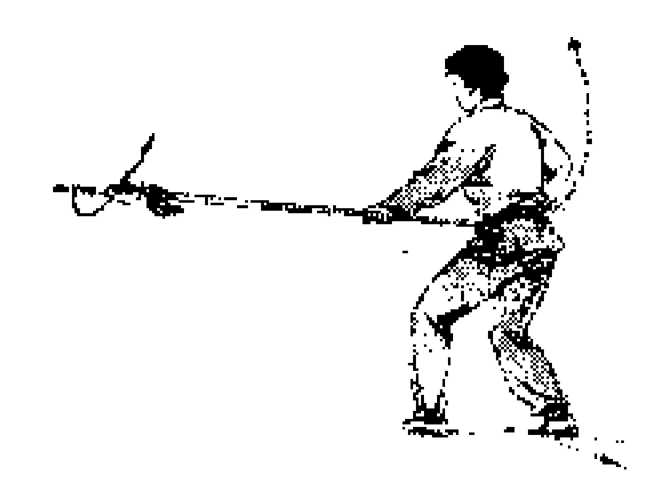
شكل رقم (٦١)

٢ – اخطُ خطوة إلى أمــام القــدم اليــمنى بالقــدم اليسرى،وهزالرمح إلى أعلى «شكل رقم ٦٢» .



شكل رقم (٦٢)

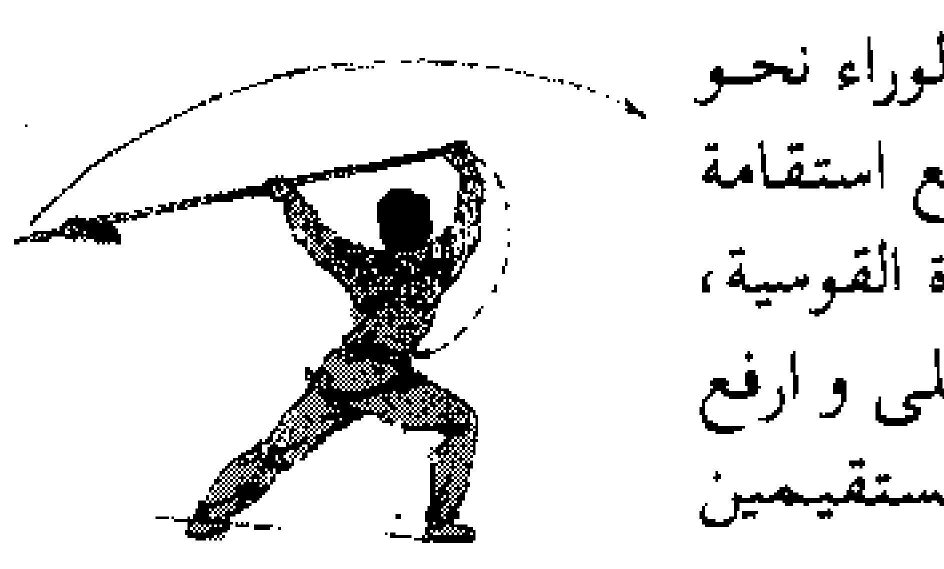
٣ – اخط نصف خطوة بالقدم اليمنى ثم اطعن بالرمح إلى أسفل إلى الأمام نحو الجهة اليسرى «شكل رقم ٦٣» .



شكل رقم (٦٣)

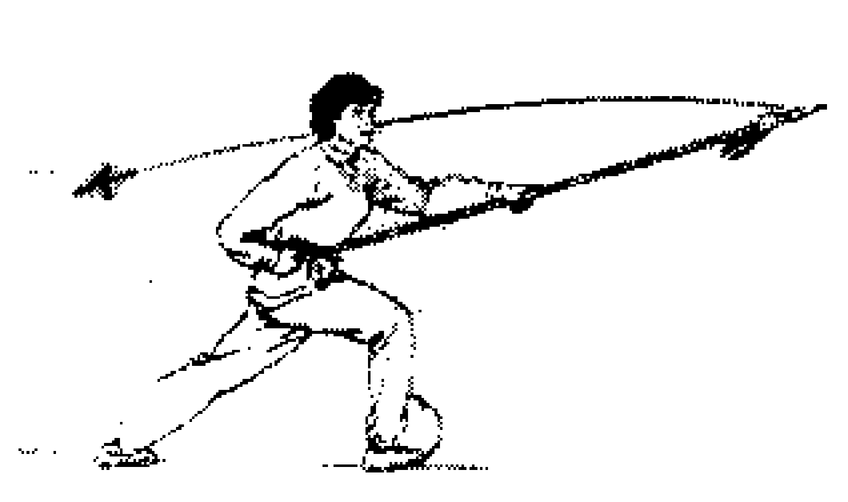
الوضع رقم ٢١ : هز الرمح إلي أعلي في وضع الخطوة القوسية.

– اسحب القدم اليمنى إلى الوراء نحو الجهة اليمنى واثن الرجل اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية، وفى نفس الوقت هز الرمح إلى أعلى و ارفع الذراعين إلى أعلى بحيث يكونان مستقيمين «شكل رقم ٦٤» .

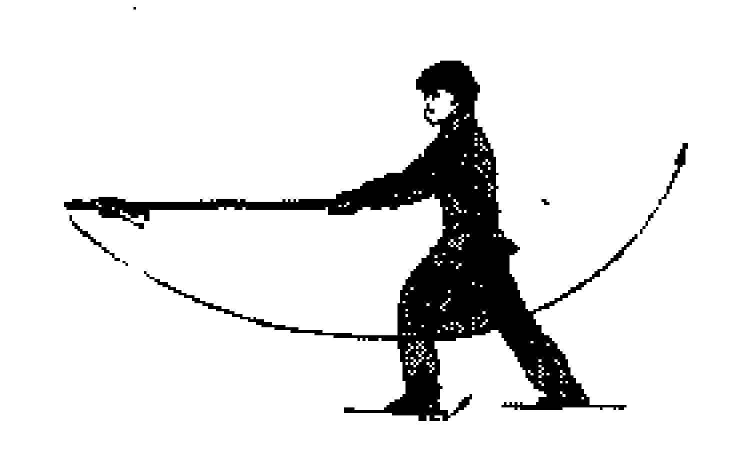


شكل رقم (٦٤)

الوضع رقم ٢٢ : دوران الجســم والتــأرجح بالرمح: ١ – أدر الجــذع إلى الجــهــة اليمنى ، واسحب اليد اليمنى إلى جانب الخــصــر الأيمن ، واطعن بالرمح إلى الأمام «شكل رقم ٦٥» .

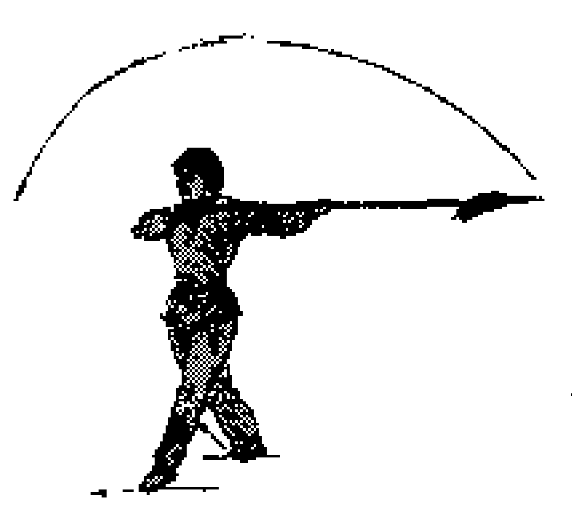


شكل رقم (٦٥)



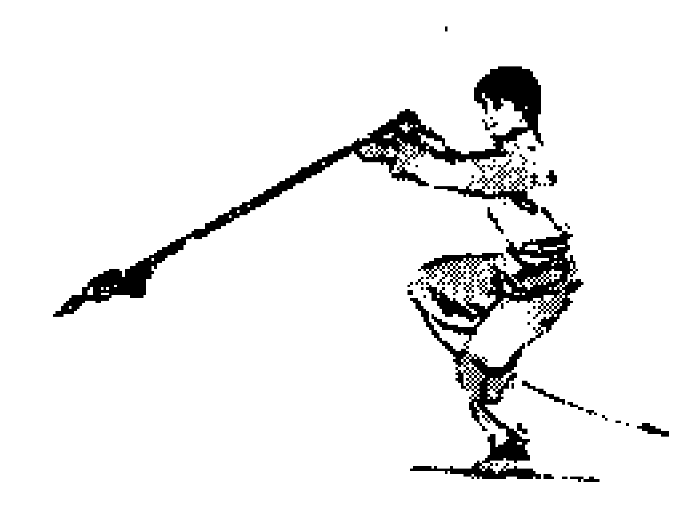
شكل رقم (٦٦)

٢ - أدر الجسم إلى اليسار ، وتأرجح بالرمح إلى الوراء إلى الجهة اليسرى واخط نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى الجهة اليمنى «شكل رقم ٦٦».



شكل رقم (٦٧)

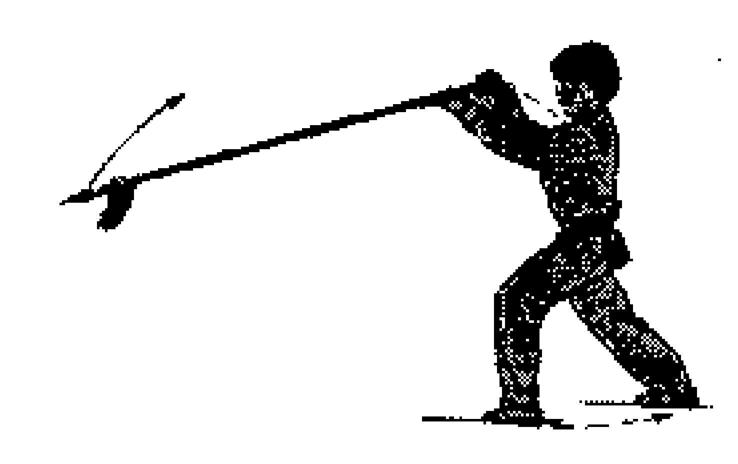
٣ - اسحب القدم اليسرى إلى الوراء قليلا ، واجعل ثقل الجسم إلى الرجل اليمنى ، وفى نفس الوقت تأرجح بالرمح إلى أسفل إلى الوراء نحو الجهة اليسرى «شكل رقم ٦٧».



شكل رقم (٦٨)

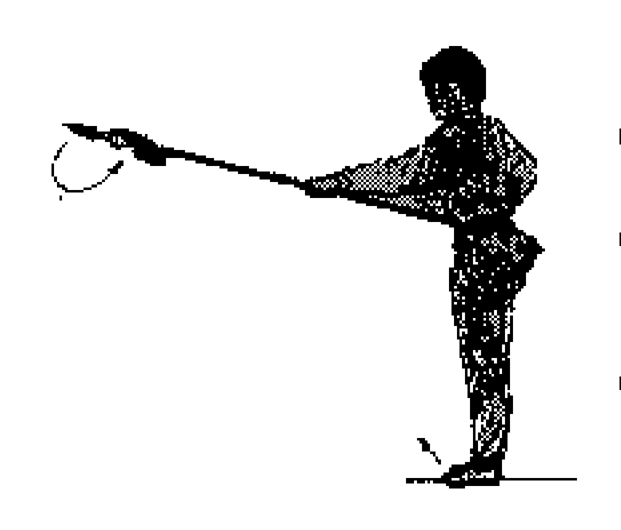
٤ - اخط نصف خطوة بالقدم اليسرى ، واثن الرجل اليسرى ثم ارفع القدم اليمنى لتلامس الركبة اليسرى من الخلف ، وفى نفس الوقت تأرجح بالرمح إلى أعلى ثم اطعن بالرمح إلى الأمام إلى أسفل «شكل رقم ٦٨».

الوضع رقم ٢٣ : هز الرمح إلى أعلى و القدمان مضمومتان .



شكل رقم (٦٩)

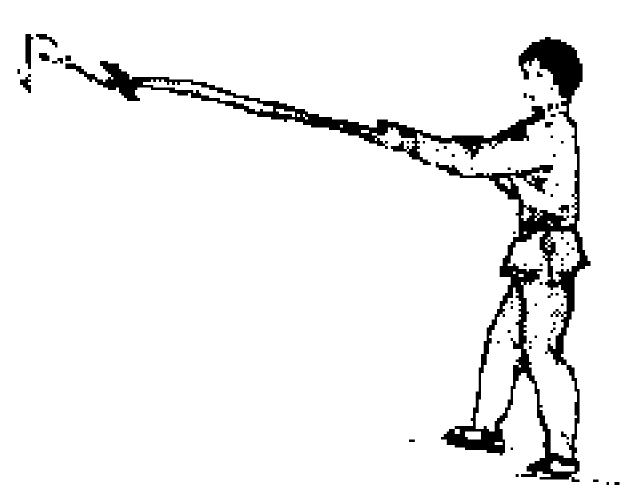
١ - أنزل القدم اليمنى إلى الوراء على الأرض «شكل رقم ٦٩».



٢ – هز الرمح إلى أعلى مع سحب اليد اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن ، وفى نفس الوقت اسحب القدم اليسرى إلى جانب القدم اليمنى «شكل رقم ٧٠» .

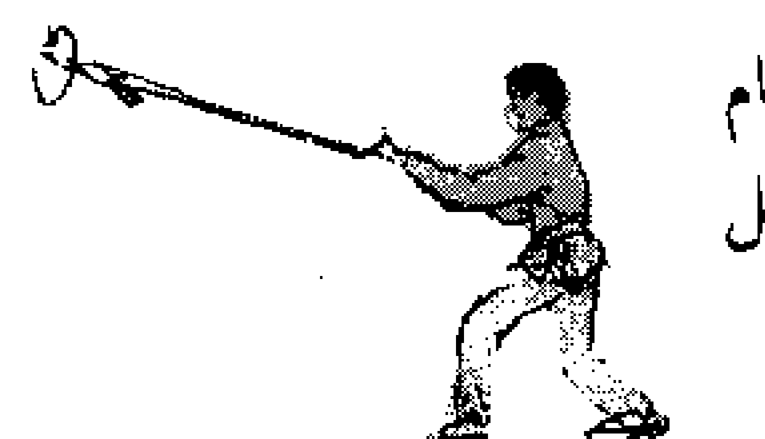
شكل رقم (٧٠)

الوضع رقم ٢٤ : دورانات بالرمح مع التقدم إلى الأمام .



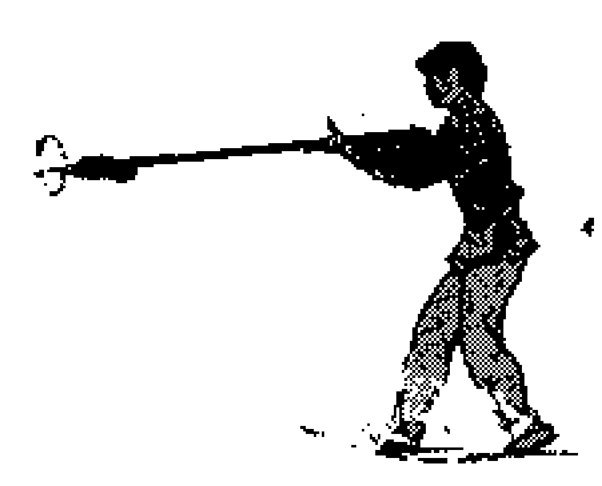
١ – اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام يميناً ، وأدر الرمح إلى أسفل قليلا ثم إلى أعلى نحو اليسار «شكل رقم ٧١» .

شكل رقم (٧١)



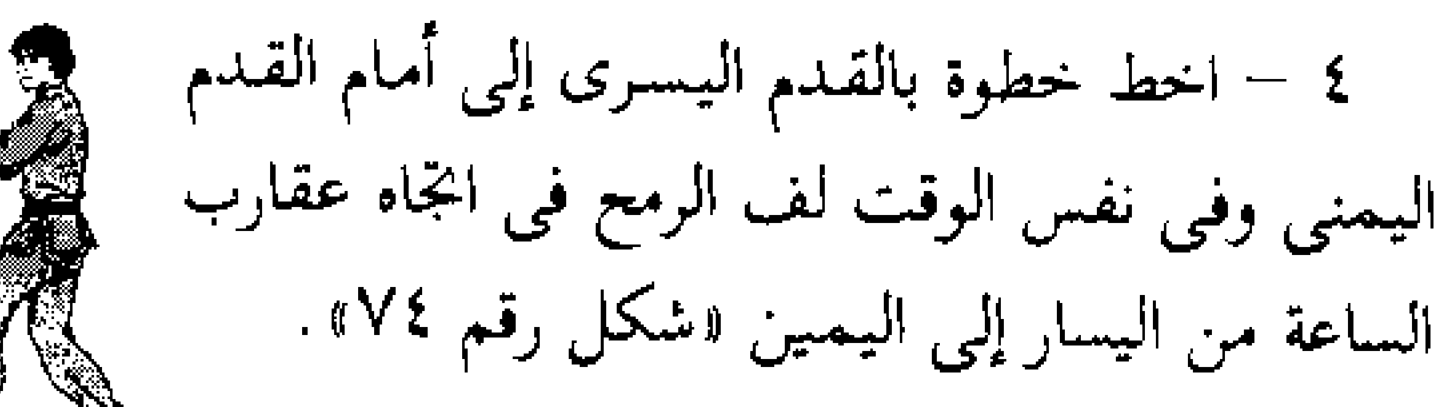
٢ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى ، وأنزل الرمح قليلا إلى أسفل «شكل رقم ٧٢» .

شكل رقم (٧٢)



٣ – اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى وفى نفس الوقت أدر الرمح فى اتجاه ، عقارب الساعة من اليسار إلى اليمين «شكل رقم٧٣» .

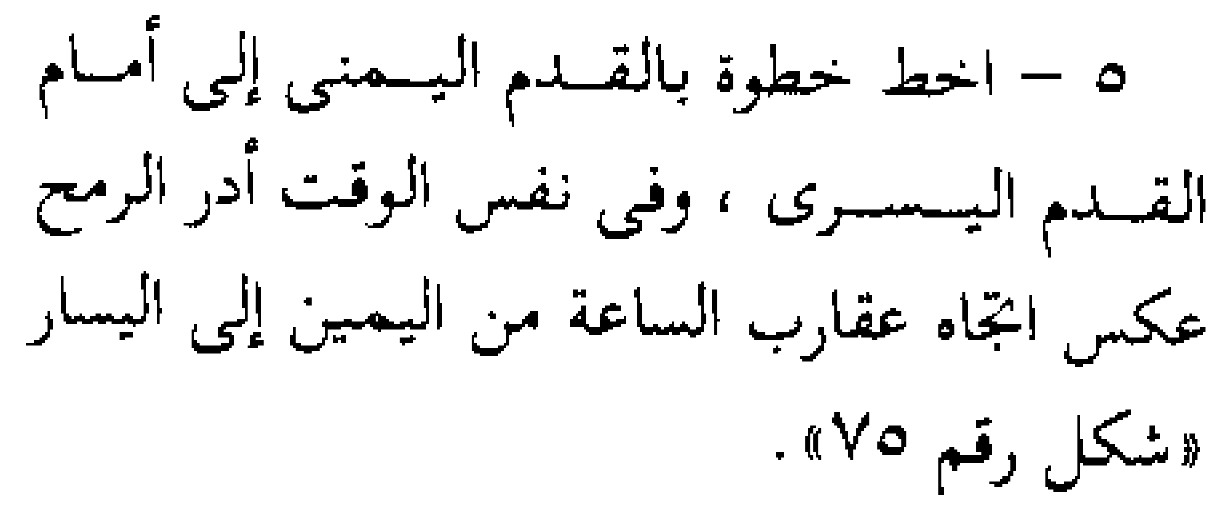
شكل رقم (٧٣)



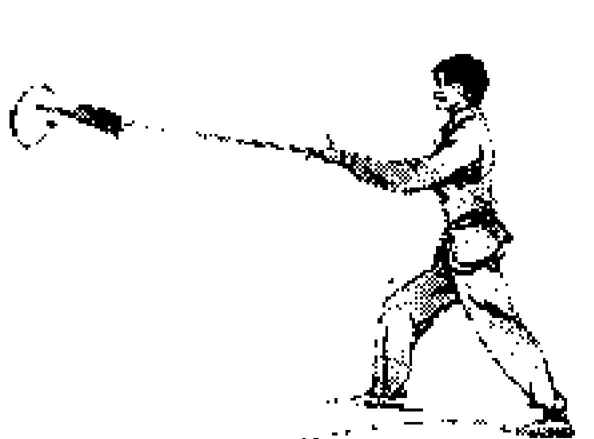
٤ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى وفى نفس الوقت لف الرمح فى اتجاه عقارب الساعة من اليسار إلى اليمين «شكل رقم ٧٤».



شكل رقم (٧٤)

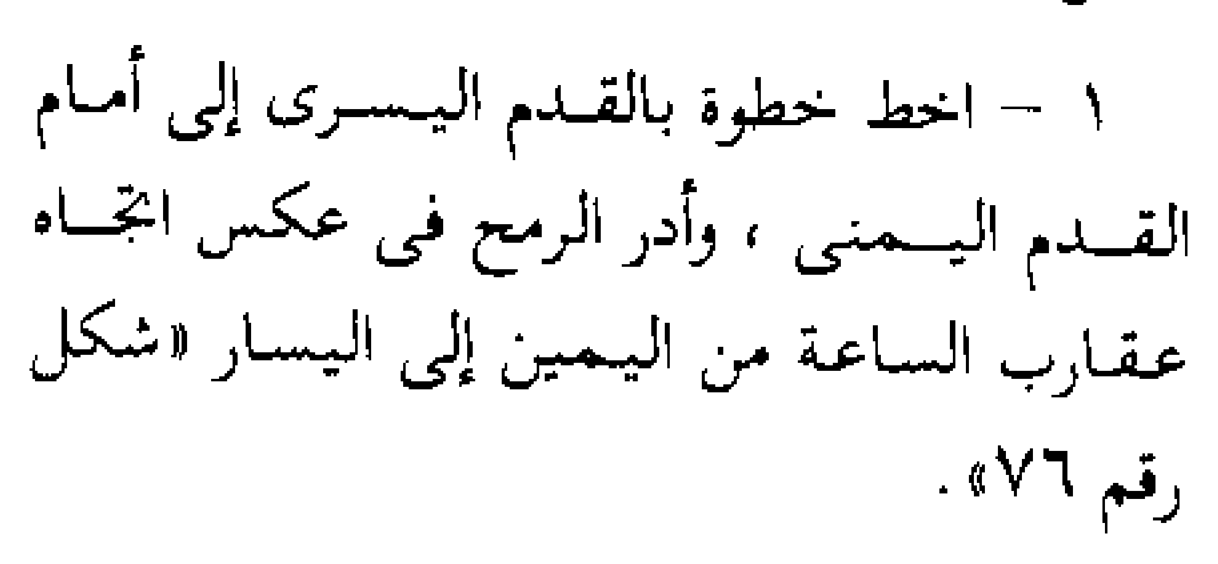


٥ – اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى ، وفى نفس الوقت أدر الرمح عكس اتجاه عقارب الساعة من اليمين إلى اليسار «شكل رقم ٧٥».

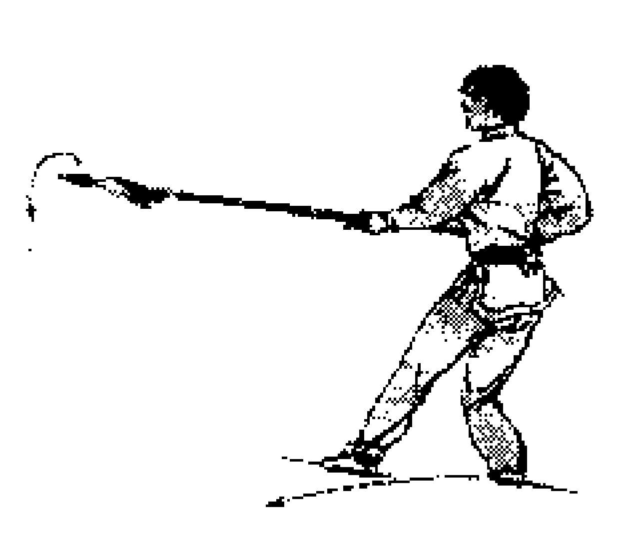


شكل رقم (٧٥)

الوضع رقم ٢٥ : دفاع وهجوم بالرمح .

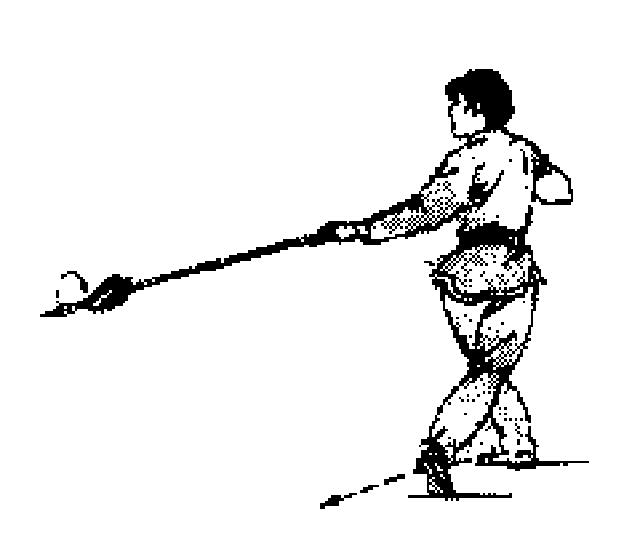


١ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى ، وأدر الرمح فى عكس اتجاه عقارب الساعة من اليمين إلى اليسار «شكل رقم ٧٦».

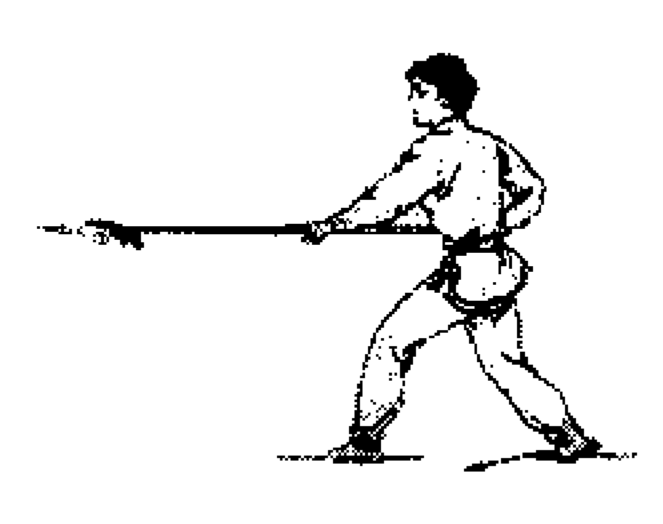


شكل رقم (٧٦)

٢ – اسحب القدم اليمنى إلى الوراء خلف القدم اليسرى ، ثم أدر الرمح إلى الوراء إلى أسفل قليلا نحو اليسار «شكل رقم ٧٧».

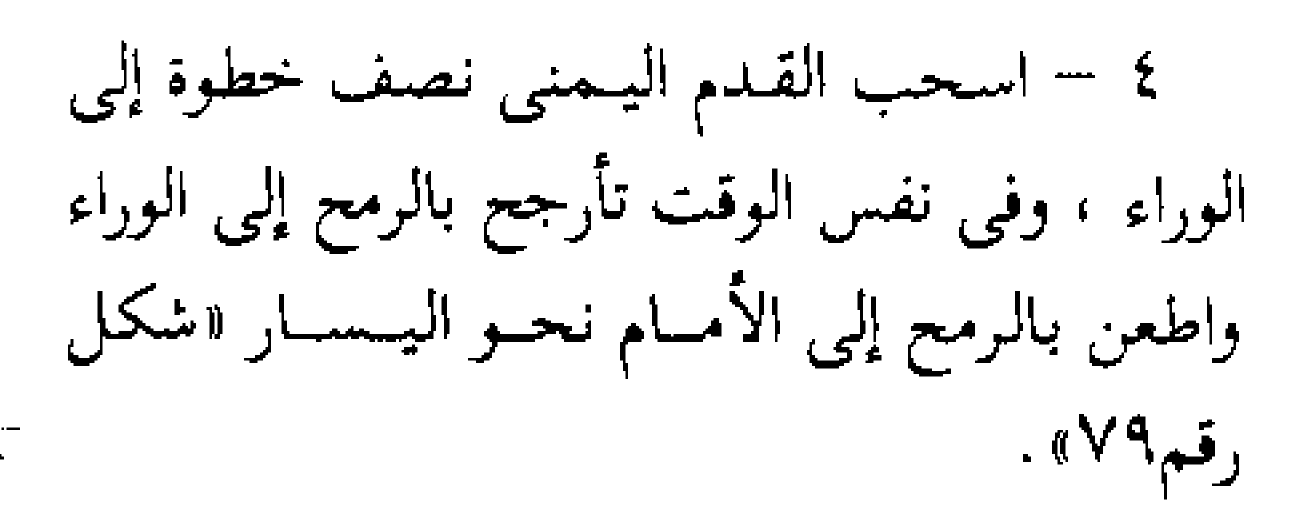


شكل رقم (٧٧)



٣ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى ، وهز الرمح إلى الداخل قليلا نحو الجهة اليمنى ، وأنزل اليد اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ٧٨» .

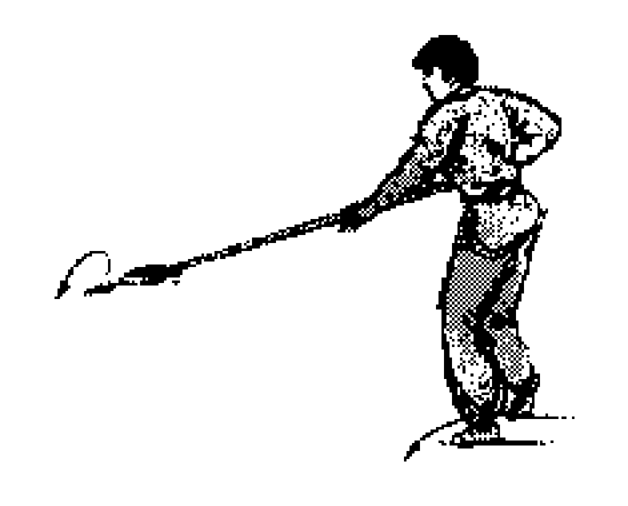
شكل رقم (٧٨)



٤ – اسحب القدم اليمنى نصف خطوة إلى الوراء ، وفى نفس الوقت تأرجح بالرمح إلى الوراء واطعن بالرمح إلى الأمام نحو اليسار «شكل رقم٧٩» .



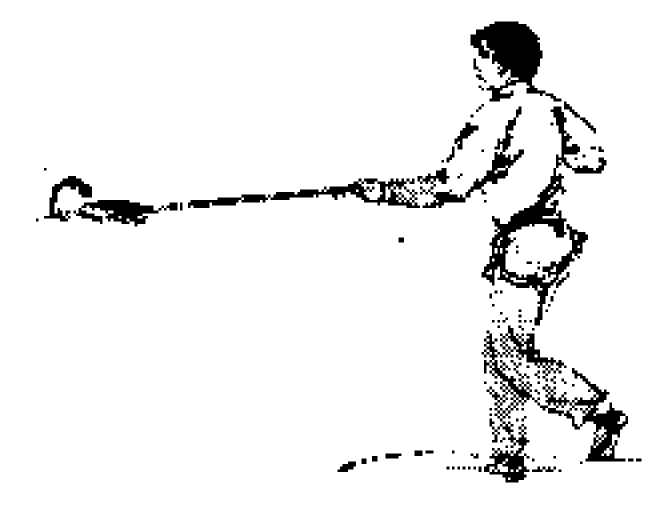
شكل رقم (٧٩)



الوضع رقم ٢٦ : دفاع وطعنة بالرمح .

١ – أنزل الرمح إلى أسفل – يساراً ، واسحب اليد اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ٨٠» .

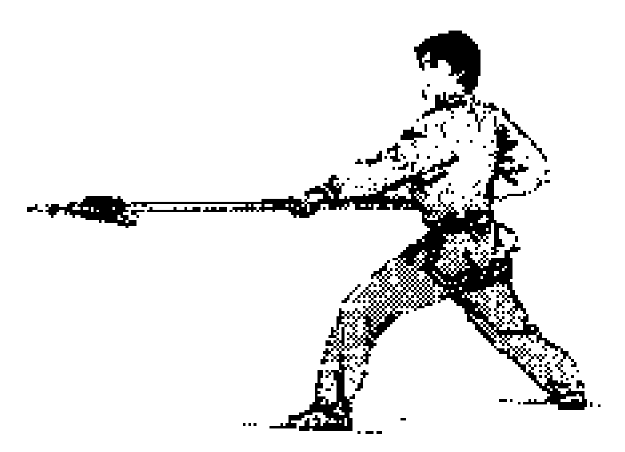
شكل رقم (٨٠)



٢ – اخط خطوة إلى أمام القدم اليسرى بالقدم اليمنى ، وهز الرمح قليلا إلى أعلى «شكل رقم ٨١» .

شكل رقم (٨١)

٣ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى لتشكل وضع ركوب الحصان وهز الرمح إلى الداخل قليلا ثم إلى الخارج نحو الجهة اليسرى «شكل رقم ٨٢».

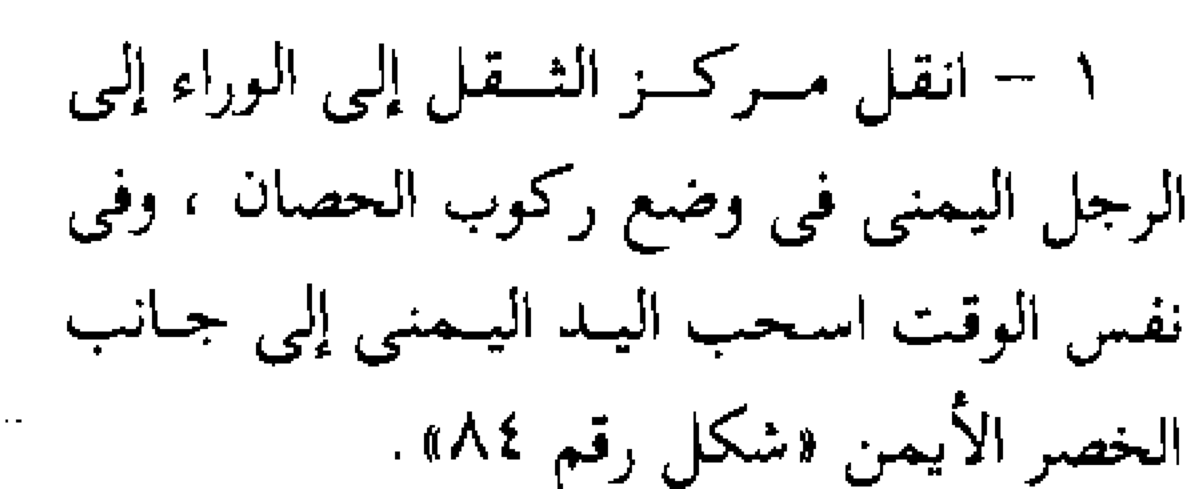


شكل رقم (٨٢)

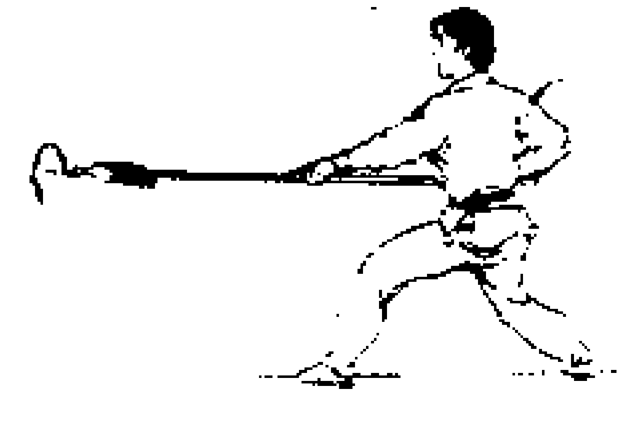
٤ – انقل مركز الثقل إلى الرجل اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى لتشكل وضع الخطوة القوسية ،وفى نفس الوقت اطعن بالرمح إلى الأمام إلى أعلى نحو اليسار مع مد اليدين إلى الأمام – يساراً «شكل رقم ٨٣».

شكل رقم (٨٣)

الوضع رقم ٢٧ ، دفاع وهجوم في وضع الخطوة القوسية .

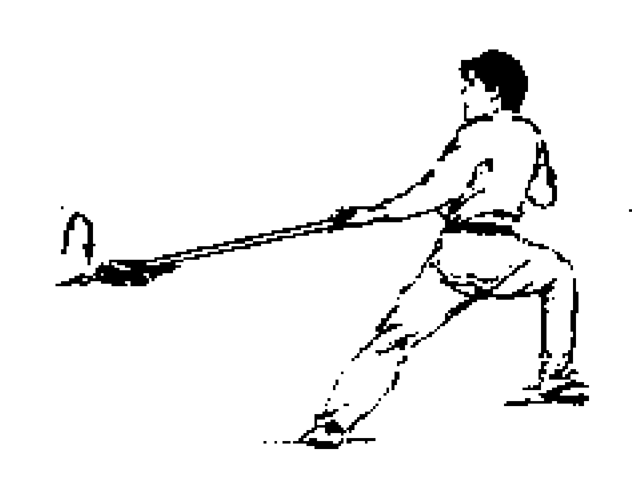


١ – انقل مركز الثقل إلى الوراء إلى الرجل اليمنى فى وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت اسحب اليد اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ٨٤».

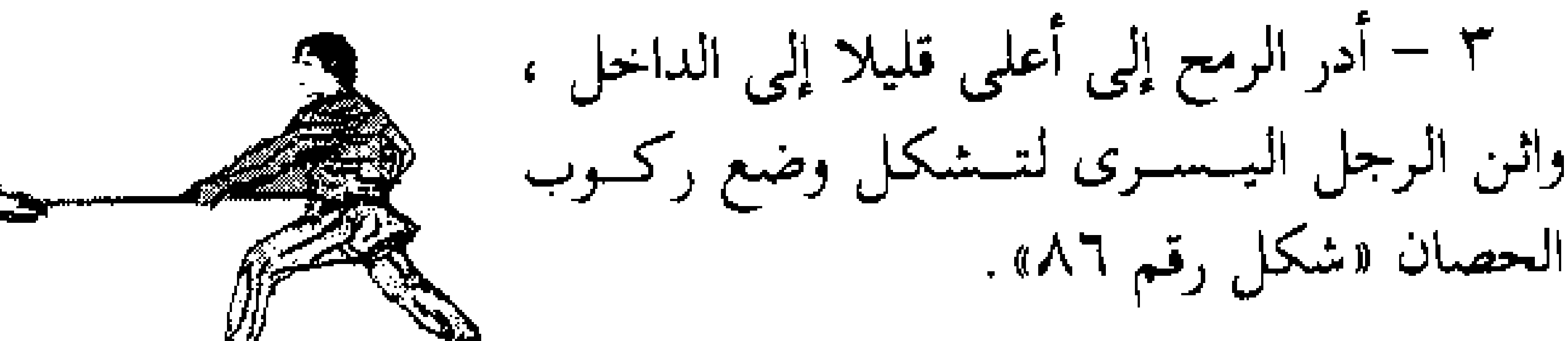


شكل رقم (٨٤)

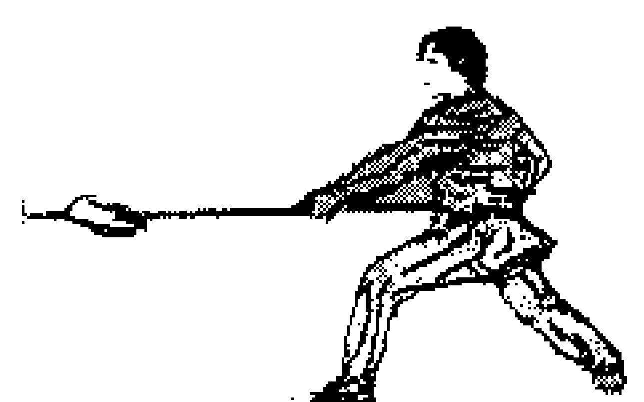
٢ – اجعل الرجل اليسرى مستقيمة ، وهز الرمح قليلا إلى أسفل «شكل رقم ٨٥».



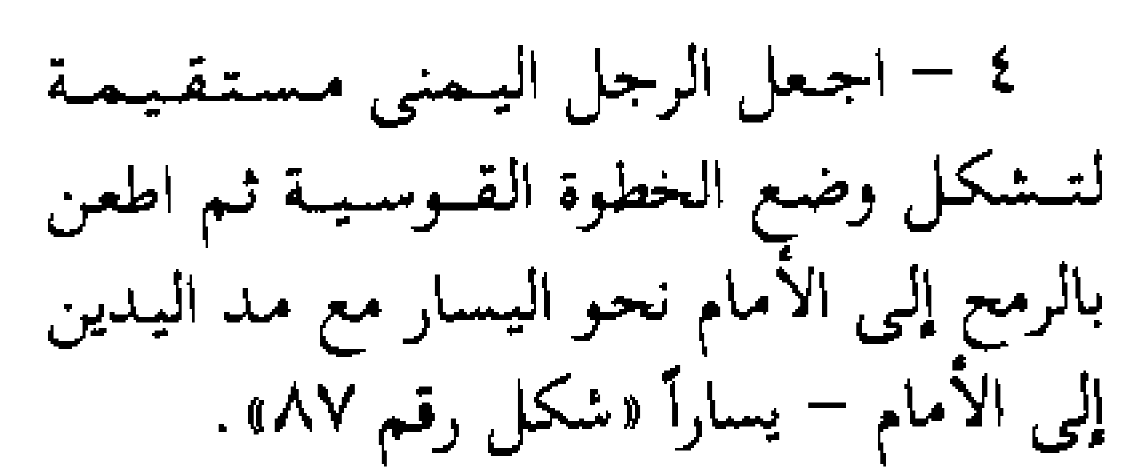
شكل رقم (٨٥)



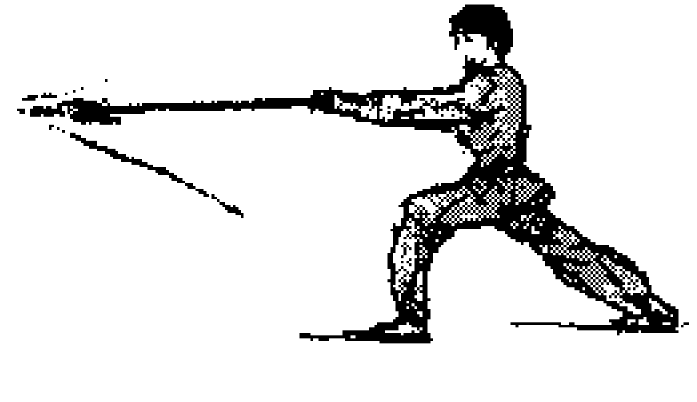
٣ - أدر الرمح إلى أعلى قليلا إلى الداخل ، واثن الرجل اليسرى لتشكل وضع ركوب الحصان «شكل رقم ٨٦» .



شكل رقم (٨٦)

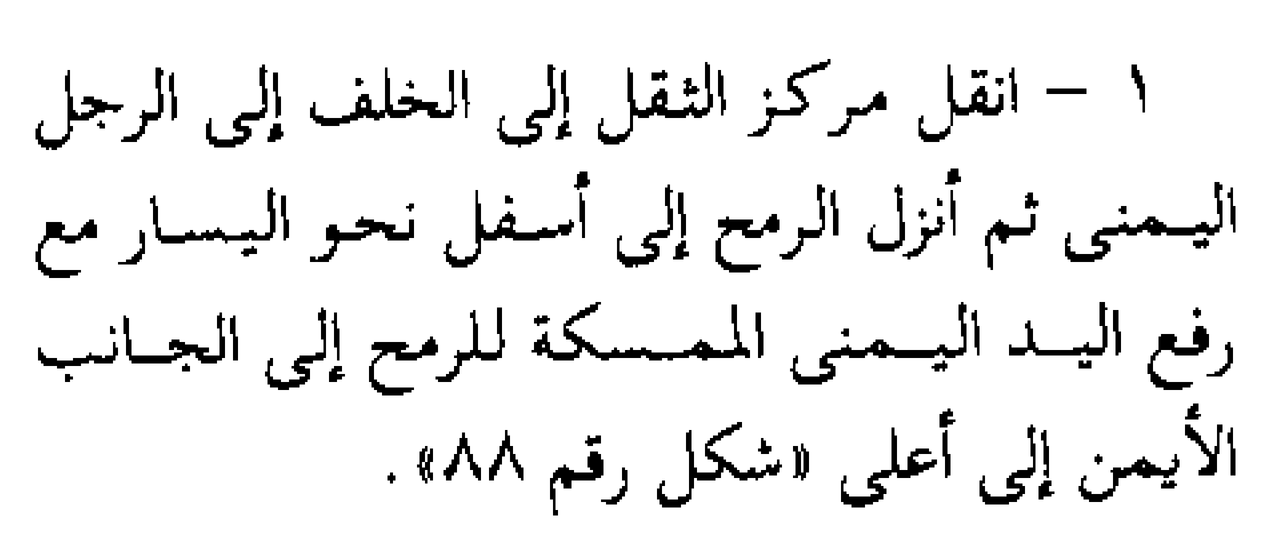


٤ - اجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية ثم اطعن بالرمح إلى الأمام نحو اليسار مع مد اليدين إلى الأمام - يساراً «شكل رقم ٨٧» .

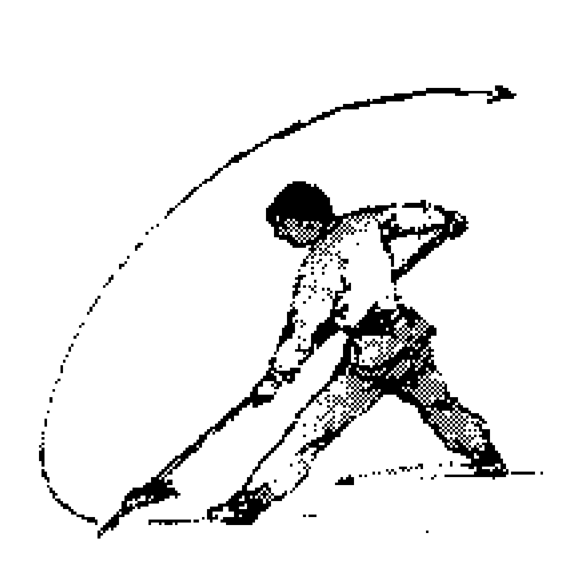


شكل رقم (٨٧)

الوضع رقم ٢٨ : الدوران للخلف مع طعنة بالرمح إلى أسفل .

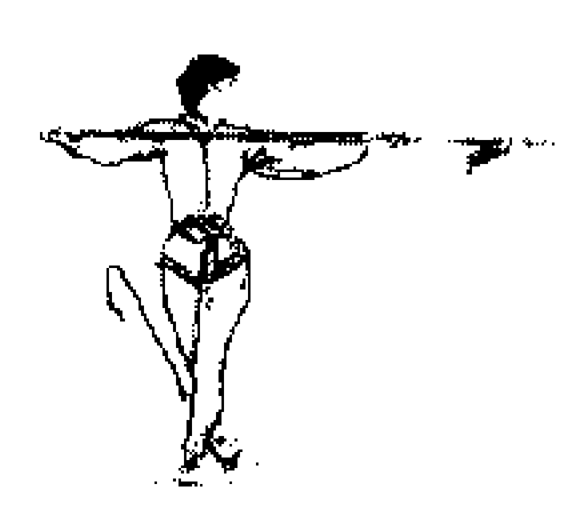


١ - انقل مركز الثقل إلى الخلف إلى الرجل اليمنى ثم أنزل الرمح إلى أسفل نحو اليسار مع رفع اليد اليمنى الممسكة للرمح إلى الجانب الأيمن إلى أعلى «شكل رقم ٨٨» .



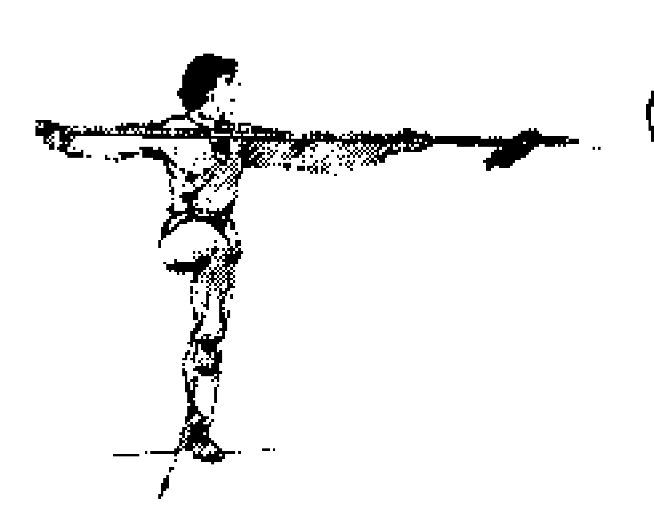
شكل رقم (٨٨)

٢ - اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الجهة اليسرى خلف القدم اليسرى، وفى نفس الوقت أدر الجسم إلى اليسار ، وتأرجح بالرمح إلى أعلى نحو اليسار «شكل رقم ٨٩» .



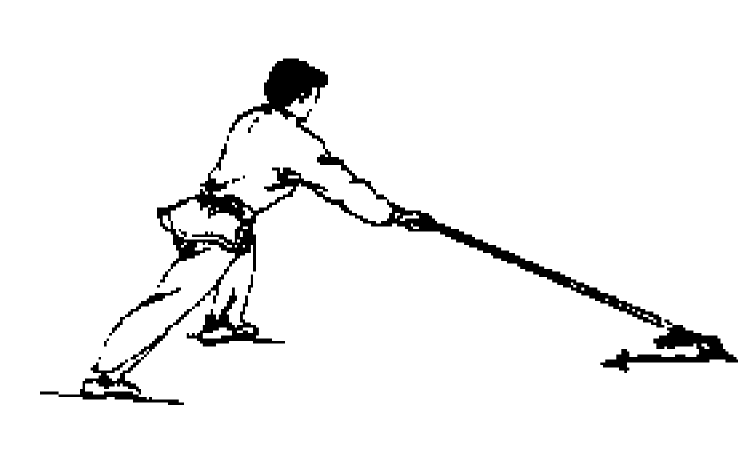
شكل رقم (٨٩)

٣ - ارفع الركبة اليمنى إلى أعلى إلى الأمام «شكل رقم ٩٠».



شكل رقم (٩٠)

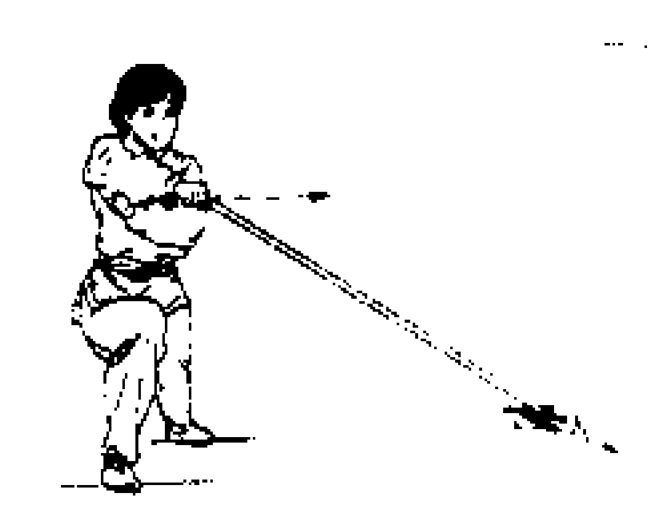
٤ - أنزل القدم اليمنى إلى الأمام على الأرض مع استقامتها وثنى الركبة اليسرى لتشكل الخطوة القوسية واطعن بالرمح إلى أسفل إلى الوراء نحو اليسار «شكل رقم ٩١».



شكل رقم (٩١)

الوضع رقم ٢٩ : دفع راحة اليد إلى الجانب فى وضع الخطوة القوسية.

١ - انقل مركز الثقل إلى الرجل اليمنى بثنى الركبة اليمنى واستقامة الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية وتأرجح بالرمح إلى الجهة اليمنى إلى أسفل «شكل رقم ٩٢»



شكل رقم (٩٢)

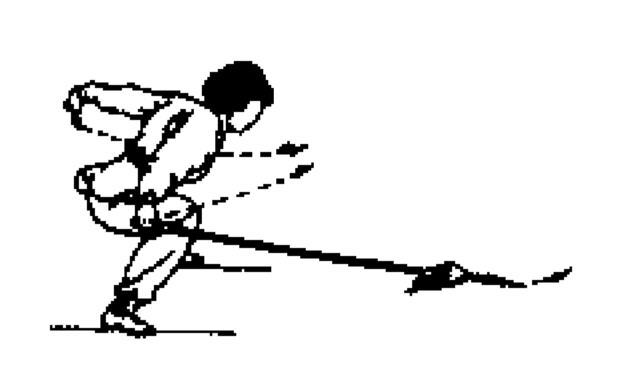


٢- ادفع راحة اليد اليسرى إلى أعلى إلى الجانب الأيسر «شكل رقم٩٣» .

شكل رقم (٩٣)

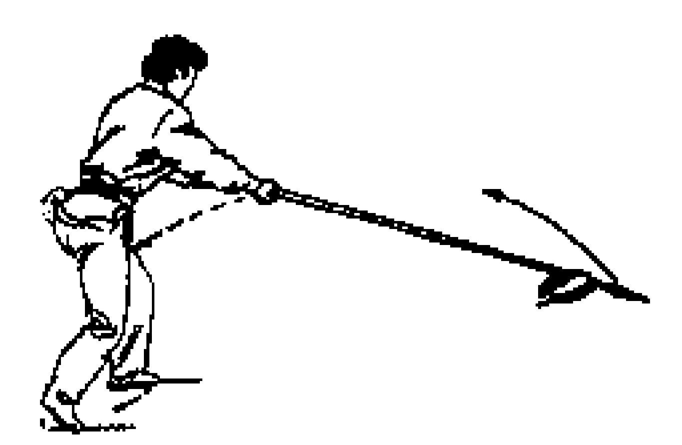
الوضع رقم ٣٠ : التأرجح بالرمح فى وضع الخطوة الوهمية .

١ – اثنِ الجذع إلى الأمام ، وادفع كلا اليدين إلى الجانبين مع سحب الرمح إلى أسفل باليد اليمنى «شكل رقم ٩٤» .



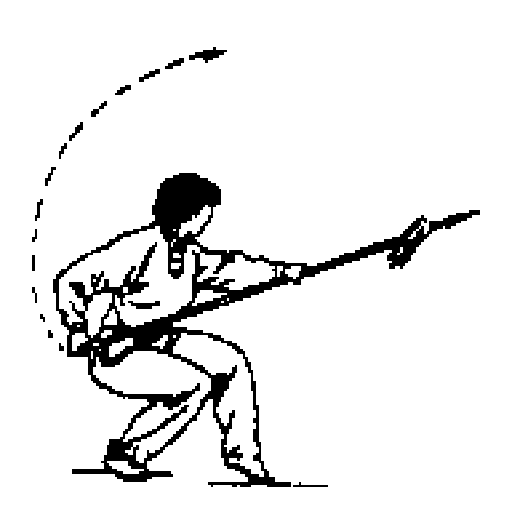
شكل رقم (٩٤)

٢ – انهض إلى أعلى ، وفى نفس الوقت أمسك الرمح باليد اليسرى ثم ادفع الرمح باليدين إلى الأمام نحو اليسار «شكل رقم ٩٥» .



شكل رقم (٩٥)

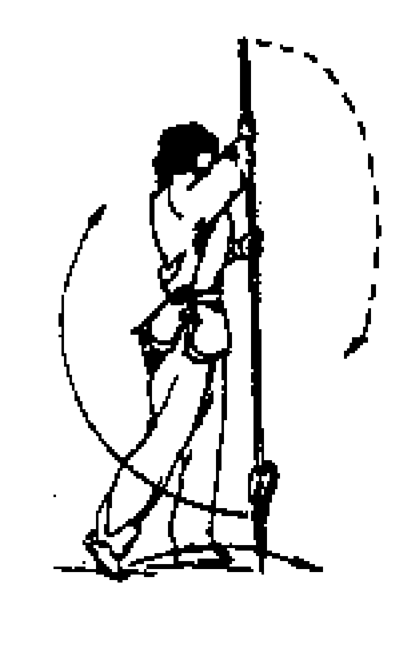
٣ – اخط نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى ثم اثنِ الركبتين لتشكل وضع الخطوة الوهمية ، وفى نفس الوقت اسحب الرمح باليد اليمنى إلى الوراء إلى أعلى «شكل رقم ٩٦»



شكل رقم (٩٦)

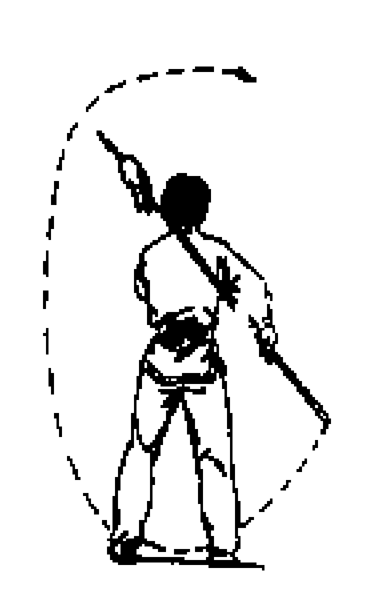
الوضع رقم ٣١ : دوران الرمح إلى الجهتين اليسري واليمني فى وضع الثمانية رموز.

١ – انهض بالجسم إلى أعلى ، وأنزل الرمح إلى أسفل وارفع اليد اليمنى إلى أعلى إلى الأمام «شكل رقم ٩٧» .



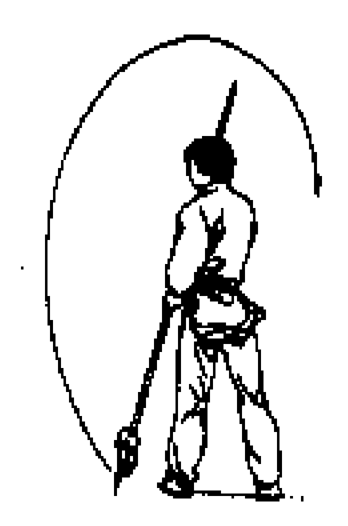
شكل رقم (٩٧)

٢ - اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى، وأدر الجسم إلى اليسار ، وتأرجح بالرمح إلى أعلى إلى وراء الجسم باليد اليمنى ، وحرك راحة اليد اليسرى إلى أمام الساعد الأيمن «شكل رقم ٩٨» .



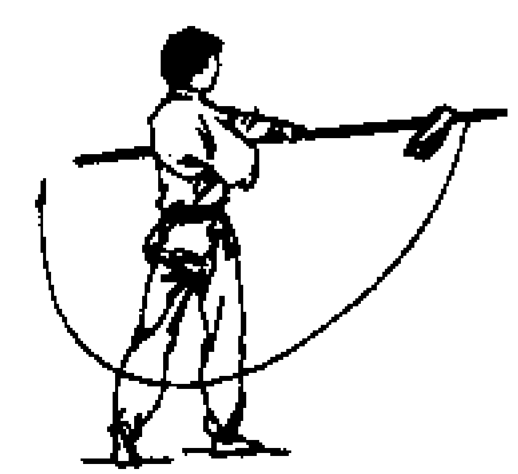
شكل رقم (٩٨)

٣- أدر الرمح باليد اليمنى إلى الأمام إلى أسفل - نحو الجهة اليسرى ، واليد اليسرى ممسكة للرمح «شكل رقم ٩٩» .



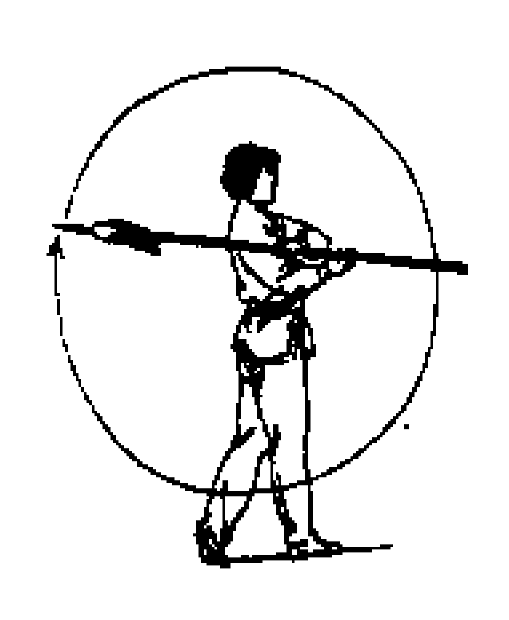
شكل رقم (٩٩)

٤- تأرجح بالرمح إلى أعلى إلى الأمام نحو اليسار ، مع دوران الجذع إلى اليسار «شكل رقم ١٠٠» .



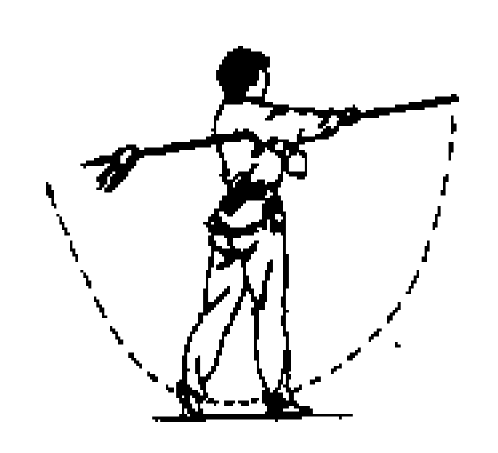
شكل رقم (١٠٠)

٥- أدر الرمح إلى الوراء نحو اليمين «شكل رقم ١٠١» .



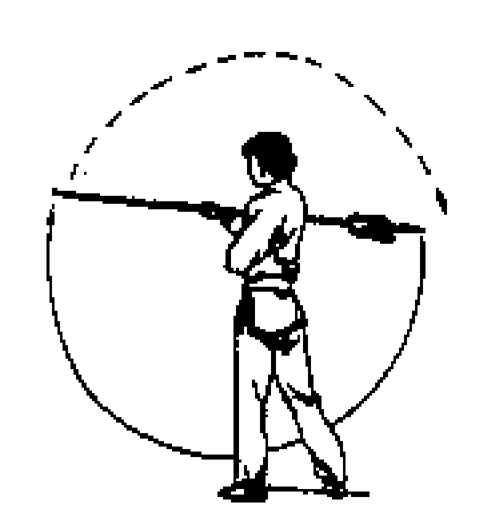
شكل رقم (١٠١)

٦– هز الرمح إلى أعلى ثم إلى أســفل وإلى الخلف تحت إبط الساعد الأيمن «شكل رقم ١٠٢»



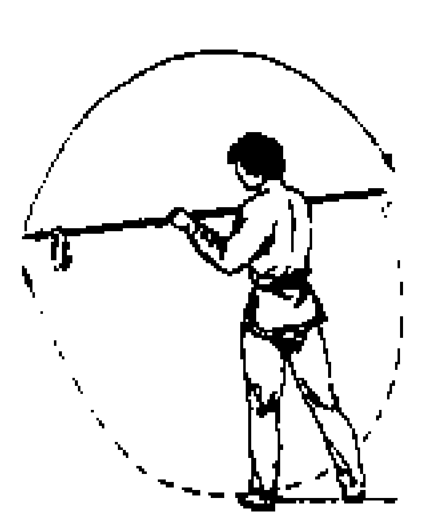
شكل رقم (١٠٢)

٧– أدر الجسم إلى الجهـة اليـمنى ، وتأرجح بالرمح إلى الأمام ثم إلى الخلف «شكل رقم ١٠٣» .



شكل رقم (١٠٣)

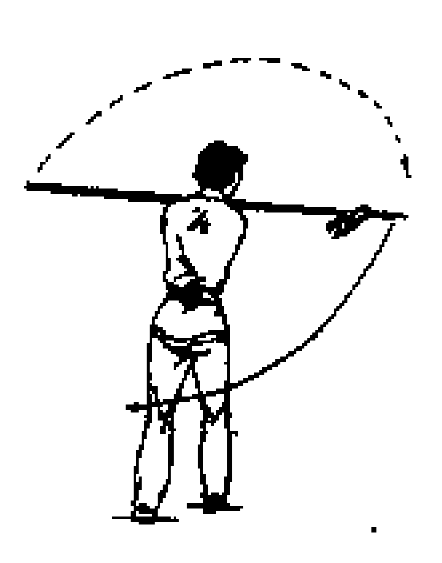
٨– أدر الرمح باليدين دورة كاملة إلى أمام الجسم من أسفل إلى أعلى ثم إلى أسفل إلى أعلى أمام الجسم «شكل رقم ١٠٤» .



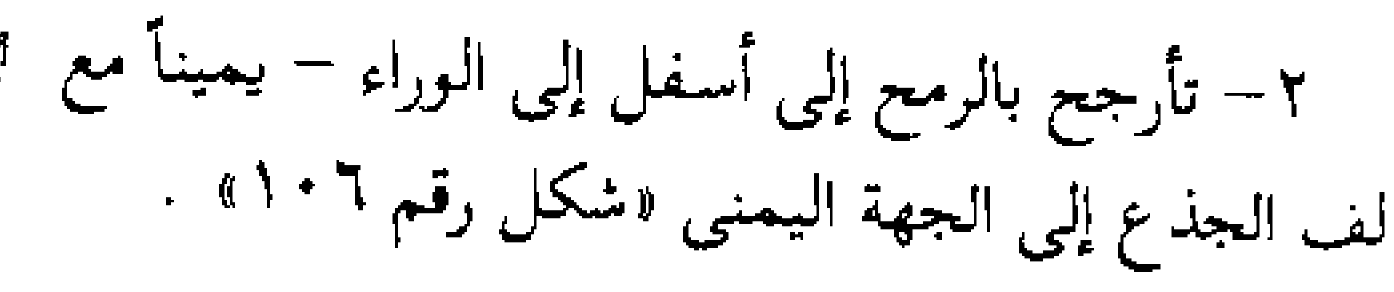
شكل رقم (١٠٤)

الوضع رقم ٣٢ : دفع الرمح إلى فوق الكتف .

١ – أدر الجذع إلى الجهة اليمنى قليلاً ، ثم أدر الرمح إلى الجهة اليمنى إلى أعلى وإلى أسفل ثم إلى الخلف إلى اليمين «شكل رقم ١٠٥» .

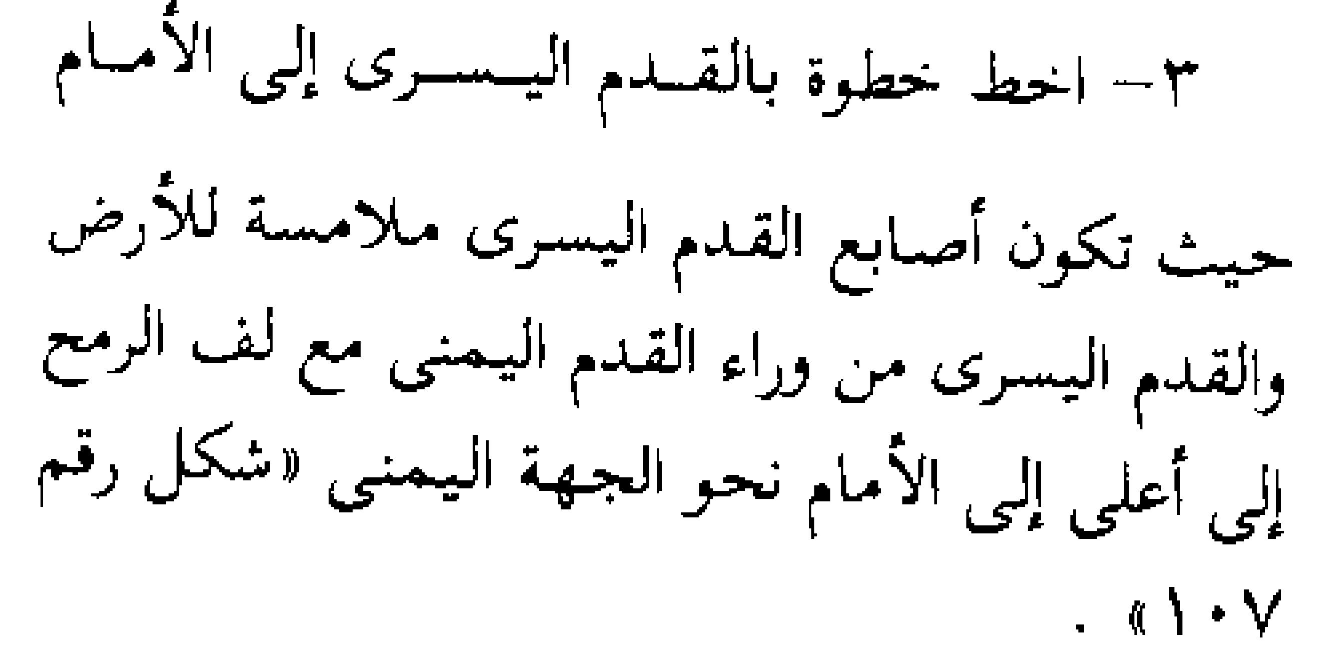


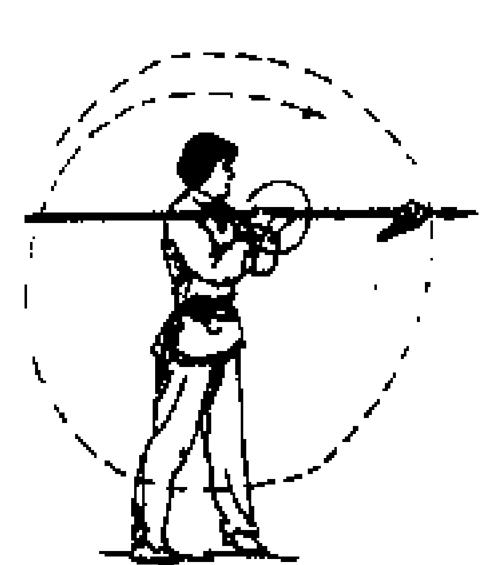
شكل رقم (١٠٥)


٢- تأرجح بالرمح إلى أسفل إلى الوراء - يميناً مع لف الجذع إلى الجهة اليمنى «شكل رقم ١٠٦» .



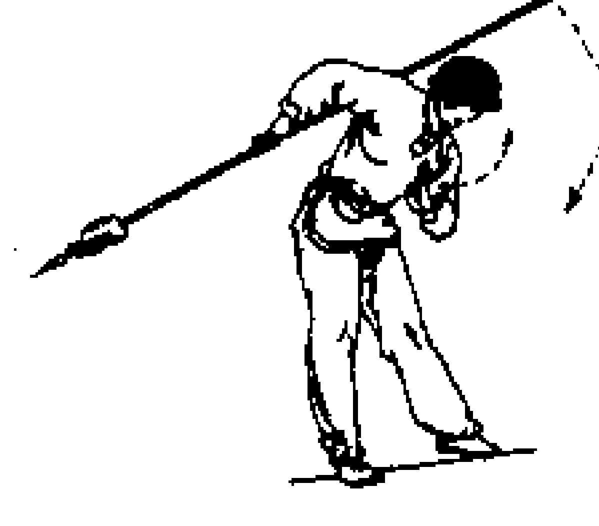
شكل رقم (١٠٦)


٣- اخطو خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام حيث تكون أصابع القدم اليسرى ملامسة للأرض والقدم اليسرى من وراء القدم اليمنى مع لف الرمح إلى أعلى إلى الأمام نحو الجهة اليمنى «شكل رقم ١٠٧» .



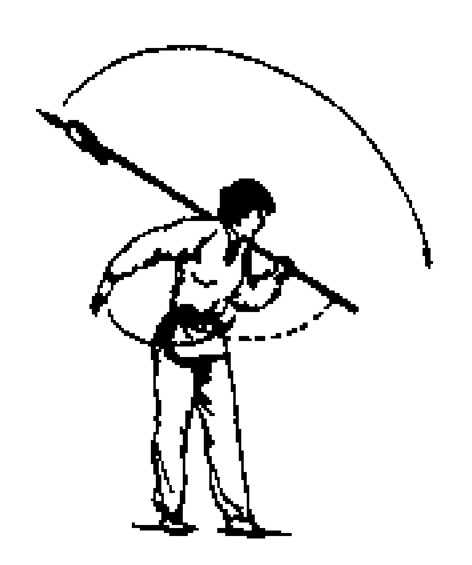
شكل رقم (١٠٧)

٤- تأرجح بالرمح إلى أسفل وإلى أعلى إلى وراء الجسم حيث يكون الرمح إلى أسفل واليد اليمنى ممسكة بالرمح كما تكون اليد اليسرى أمام الصدر «شكل رقم ١٠٨» .



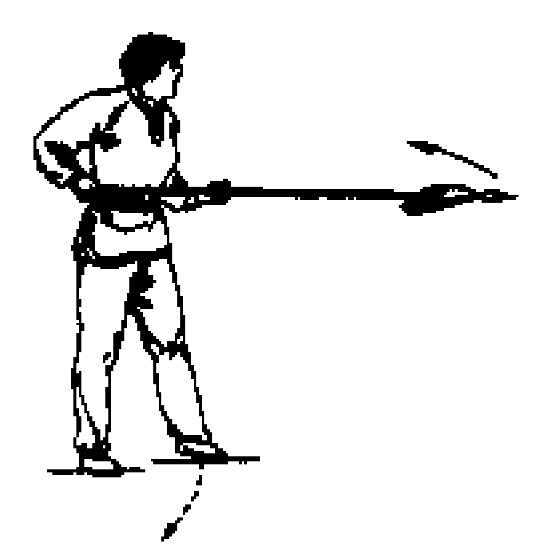
شكل رقم (١٠٨)

٥- أدر الرمح باليد اليسرى حيث يكون الرمح فوق الكتف الأيسر وتترك اليد اليمنى الرمح عندما تكون اليد اليسرى ممسكة بالرمح «شكل رقم ١٠٩» .



شكل رقم (١٠٩)

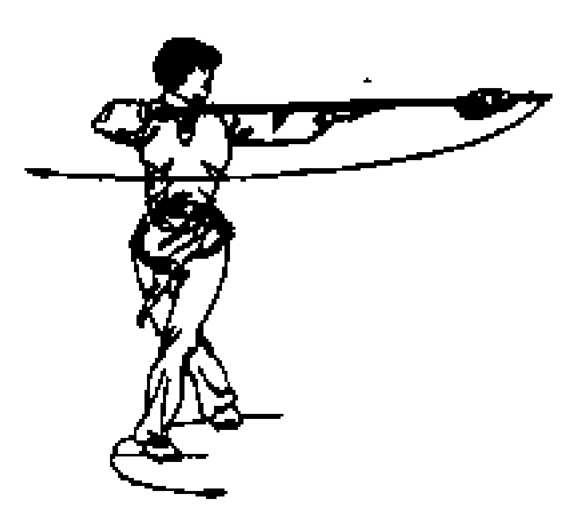
٦- هز الرمح إلى الأمـام إلى أسـفل باليـدين «شكل رقم ١١٠» .



شكل رقم (١١٠)

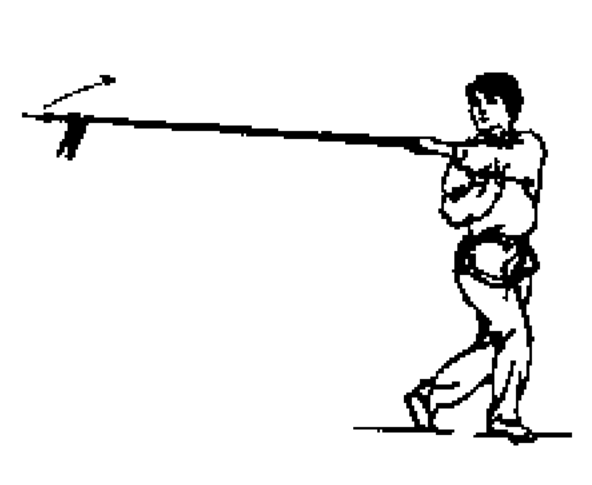
الوضع رقم ٣٣ : التأرجح بالرمح .

١- اخط خطوة بالقـدم اليـسـرى إلى أمـام القدم اليسرى حيث تكون الرجلان متقـاطعتين وفى نفس الوقت تأرجح بالرمح إلى اليسار مع مد الذراع الأيسـر إلى اليـسـار إلى أعلى «شكل رقم١١١» .



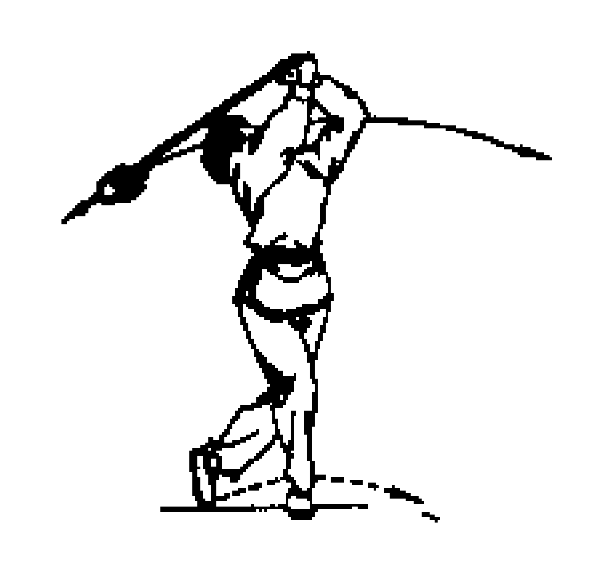
شكل رقم (١١١)

٢- اخط خطوة دائرية بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى ، وأدر الجذع إلى الجهة اليمنى مع هز الرمح إلى اليمين ومد اليد اليسرى نحو الجهة اليمنى «شكل رقم ١١٢» .



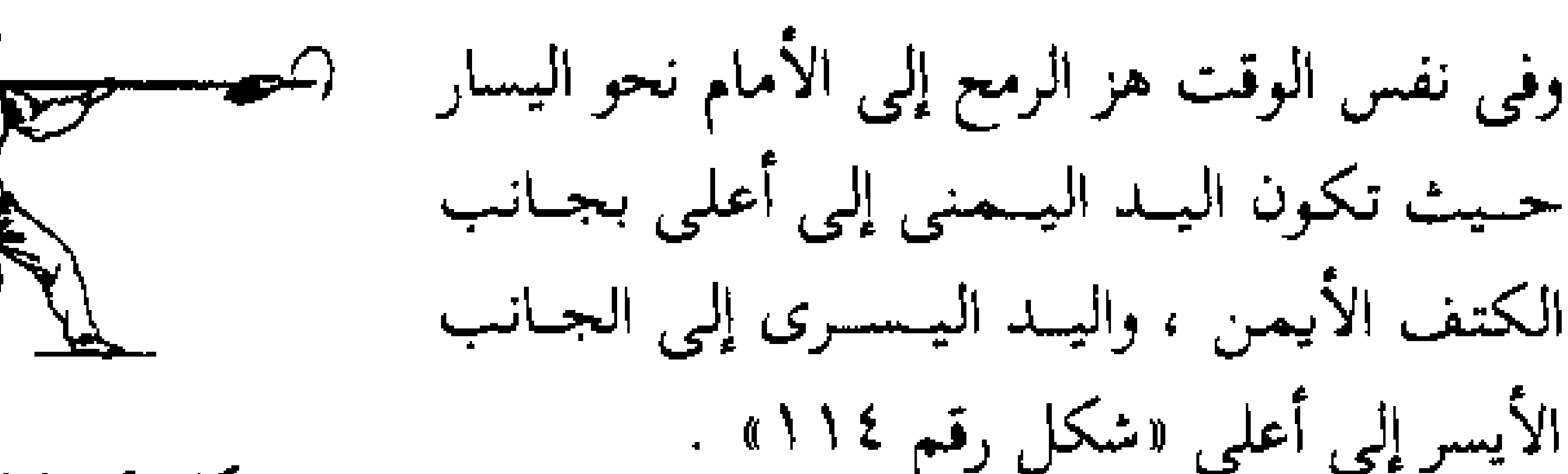
شكل رقم (١١٢)

٣- تأرجح بالرمح إلى الوراء إلى أسفل خلف الجسم «شكل رقم ١١٣» .



٤- اخط خطوة بالقـدم اليـسرى إلى اليـسـار

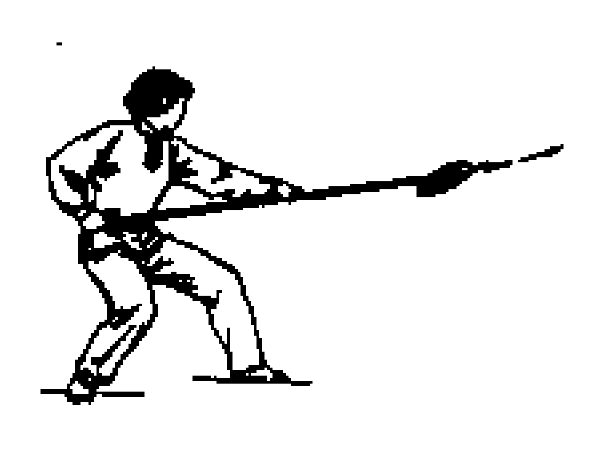
شكل رقم (١١٣)





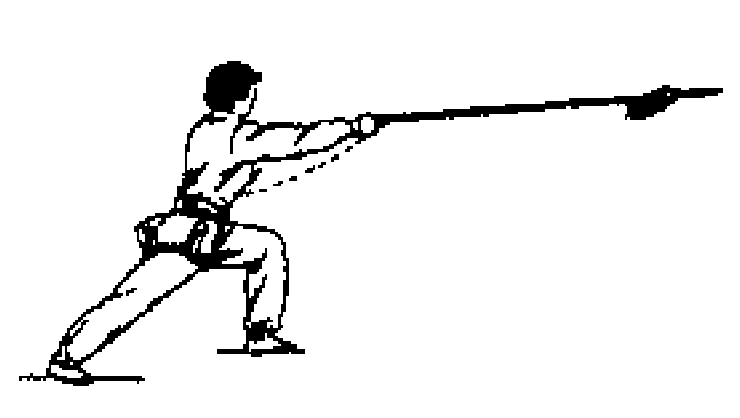
وفى نفس الوقت هز الرمح إلى الأمام نحو اليسار حيث تكون اليد اليمنى إلى أعلى بجانب الكتف الأيمن ، واليد اليسرى إلى الجانب الأيسر إلى أعلى «شكل رقم ١١٤» .

شكل رقم (١١٤)



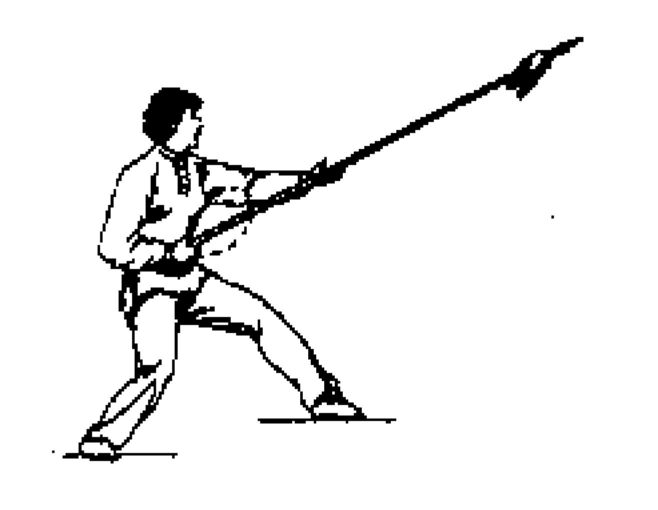
٥- أدر الرمح إلى أعلى قليلا ثم إلى أسفل إلى الداخل مع نزول اليد اليمنى أعلى جانب الخصر الأيمن ومد الساعد الأيسر إلى أسفل - يساراً «شكل رقم ١١٥» .

شكل رقم (١١٥)



٦- انقل ثقل الجسم إلى الرجل اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى وثنى الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية ثم مد اليدين إلى الجهة اليسرى واطعن بالرمح إلى اليسار «شكل رقم١١٦» .

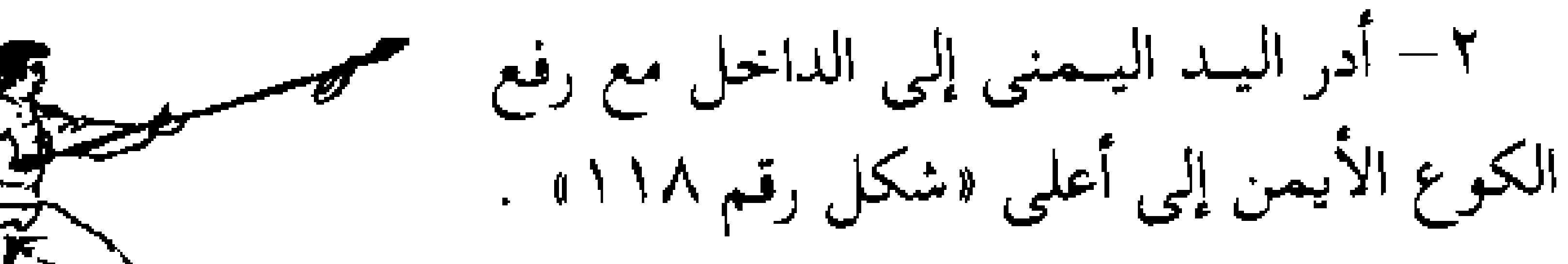
شكل رقم (١١٦)



الوضع رقم ٣٤ : ضربة بالرمح إلى الخلف .

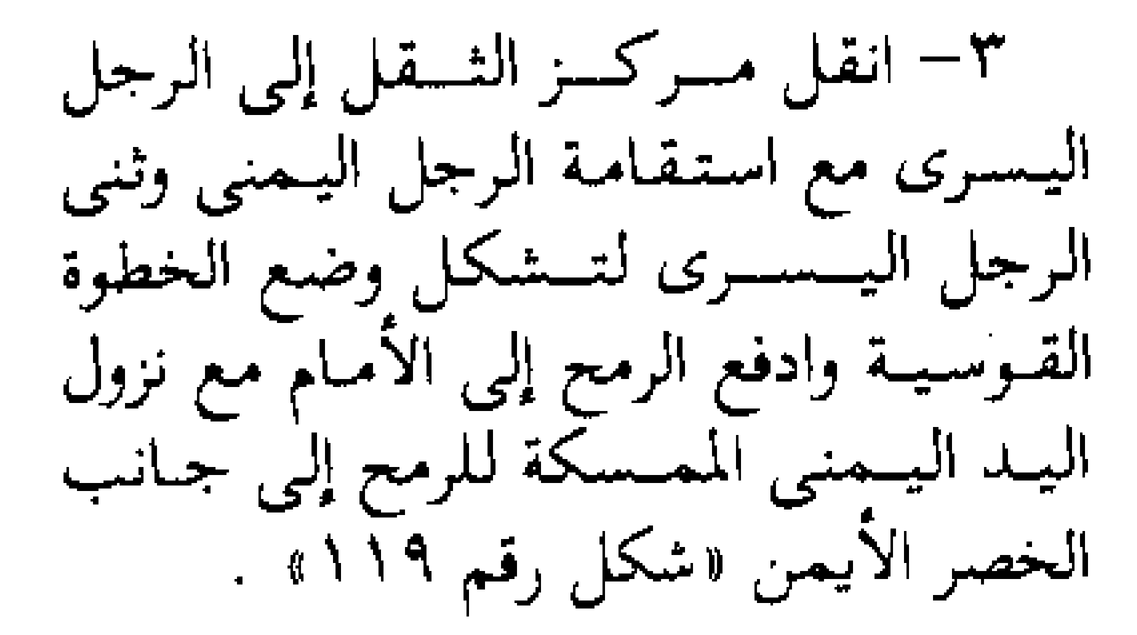
١- انقل مركز الثقل إلى الوراء بثنى الرجل اليمنى ، واسحب الرمح باليد اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن ، وبسط راحة اليد اليسرى وملامسته للرمح نحو الجهة اليسرى «شكل رقم ١١٧» .

شكل رقم (١١٧)



٢- أدر اليد اليمنى إلى الداخل مع رفع الكوع الأيمن إلى أعلى «شكل رقم ١١٨» .

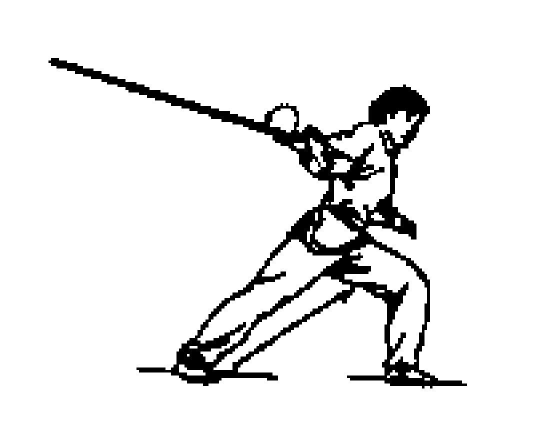
شكل رقم (١١٨)



٣- انقل مركز الثقل إلى الرجل اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى وثنى الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية وادفع الرمح إلى الأمام مع نزول اليد اليمنى الممسكة للرمح إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ١١٩» .

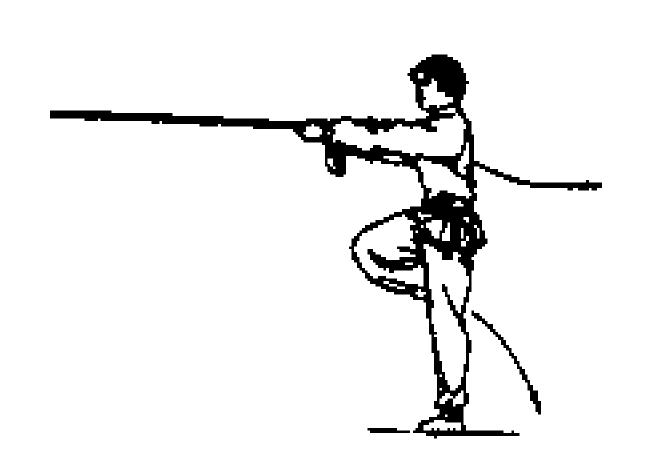


شكل رقم (١١٩)

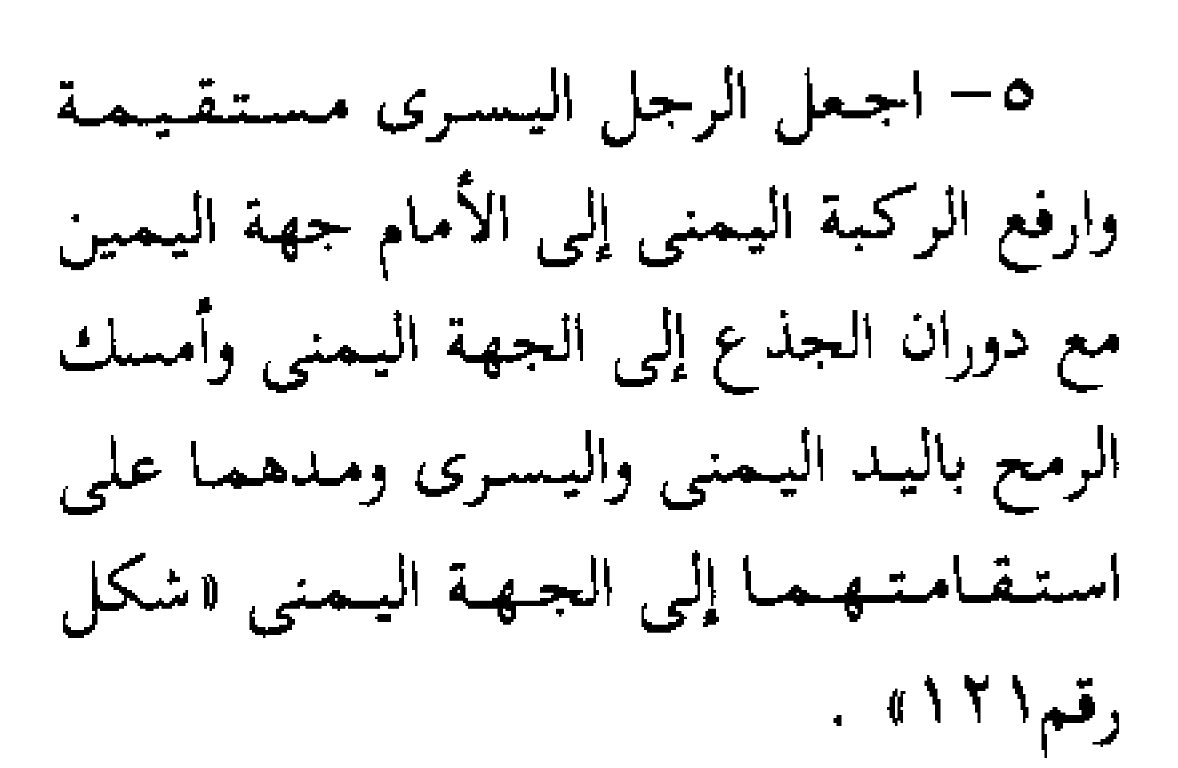


٤- ادفع الرمح باليد اليمنى إلى الوراء إلى أعلى نحو الجهة اليمنى وأنزل اليد اليسرى إلى الجانب الأيسر إلى أسفل حيث تترك اليد اليسرى الرمح «شكل رقم ١٢٠» .

شكل رقم (١٢٠)

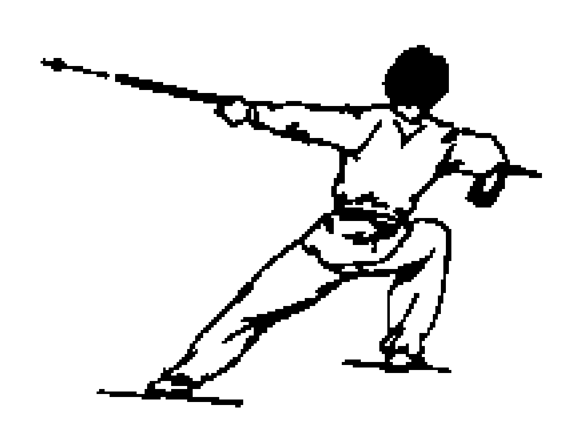


شكل رقم (١٢١)



٥- اجعل الرجل اليسرى مستقيمة وارفع الركبة اليمنى إلى الأمام جهة اليمين مع دوران الجذع إلى الجهة اليمنى وأمسك الرمح باليد اليمنى واليسرى ومدهما على استقامتهما إلى الجهة اليمنى «شكل رقم١٢١» .

٦- أنزل القدم اليمنى إلى الخلف ، وأدر الجذع إلى الوراء جهة اليمين، ثم اثنِ الركبة اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت اطعن بالرمح إلى أسفل إلى الوراء نحو اليمين «شكل رقم ١٢٢أ ، ب» .

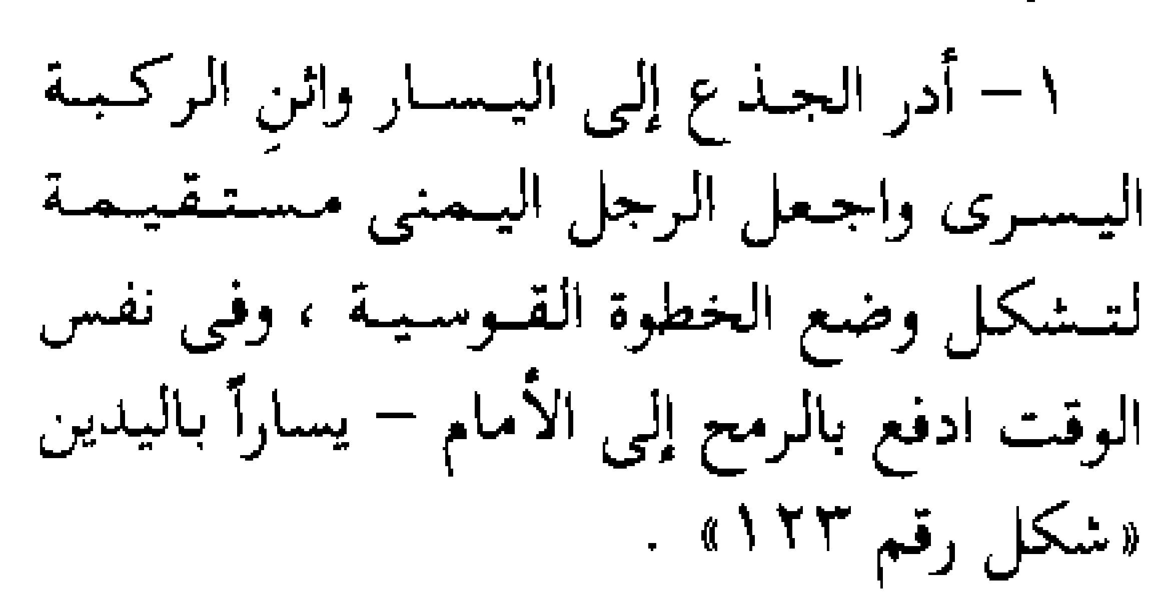


شكل رقم (١٢٢) (١)

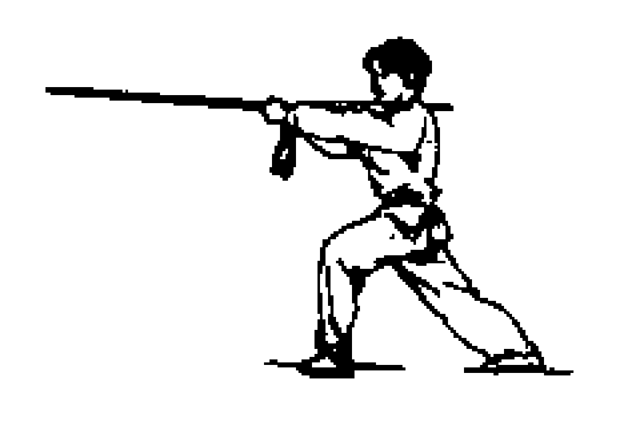


شكل رقم (١٢٢) (ب) منظر . أمامى للحركة

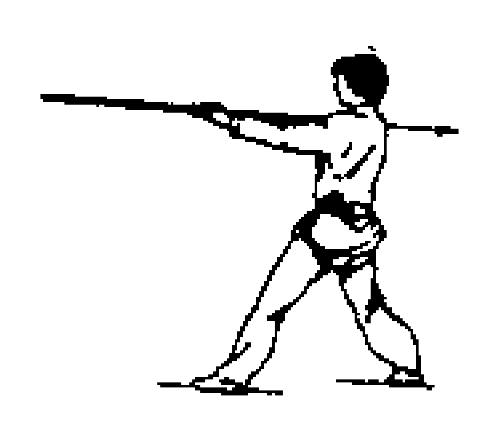
الوضع رقم ٣٥ : دوران الجذع مع طعنة بالرمح إلى الأمام.



١ – أدر الجذع إلى اليسار واثنِ الركبة اليسرى واجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت ادفع بالرمح إلى الأمام – يساراً باليدين «شكل رقم ١٢٣» .

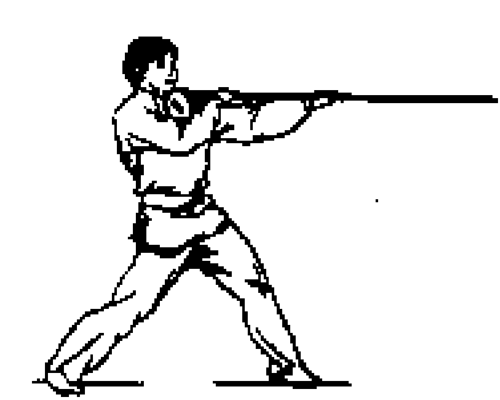


شكل رقم (١٢٣)



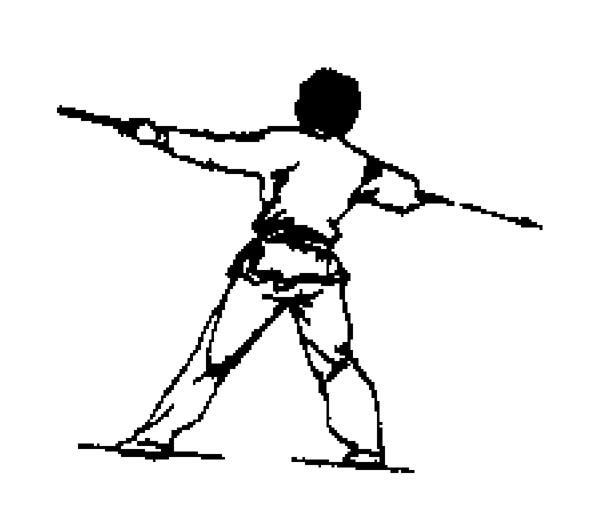
شكل رقم (١٢٤) (١)

٢ – انهض بالجسم إلى أعلى ، وأدر الجسم إلى الوراء جهة اليمين ، واثنِ اليد الساعد اليمنى حيث يكون الكوع الأيمن متجهاً إلى الأمام – يميناً «شكل رقم ١٢٤أ ، ب» .



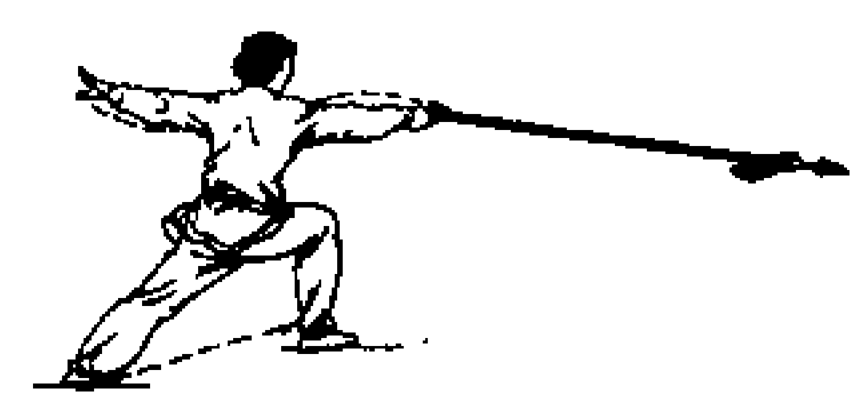
شكل رقم (١٢٤) (ب) منظر أمامى للحركة

٣- أدر الجذع قليلا إلى الجهة اليمنى ثم ادفع الرمح قليلا إلى الجهة اليمنى «شكل رقم١٢٥» .



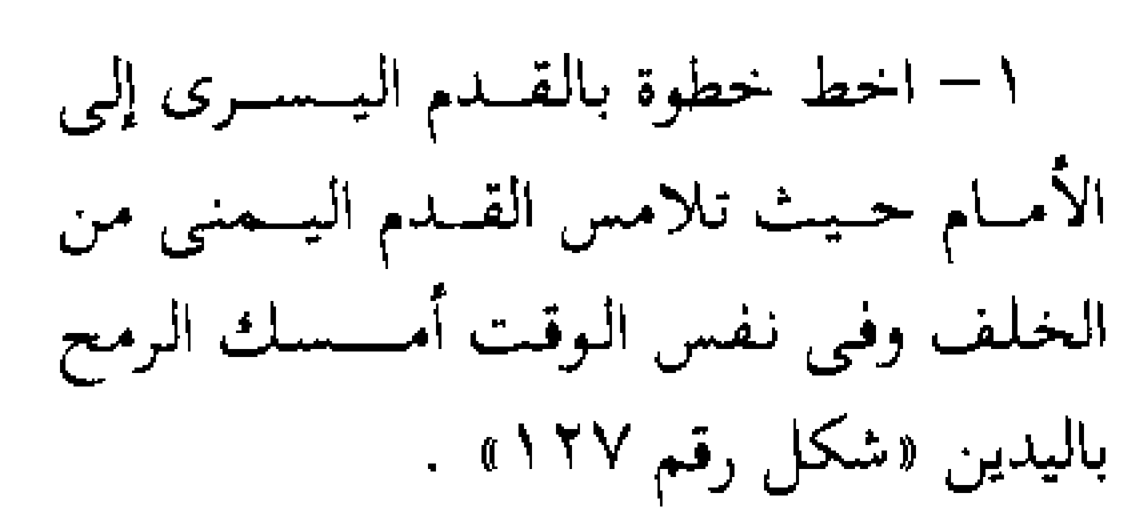
شكل رقم (١٢٥)

٤- اثنِ الرجل اليمنى واجعل الرجل اليسرى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القَوسية ، وفى نفس الوقت ادفع راحة اليد اليسرى إلى الوراء - يساراً ، واطعن بالرمح إلى الأمام نحو الجهة اليمنى باليد اليمنى حيث يكون الساعد الأيمن مستقيماً «شكل رقم١٢٦» .

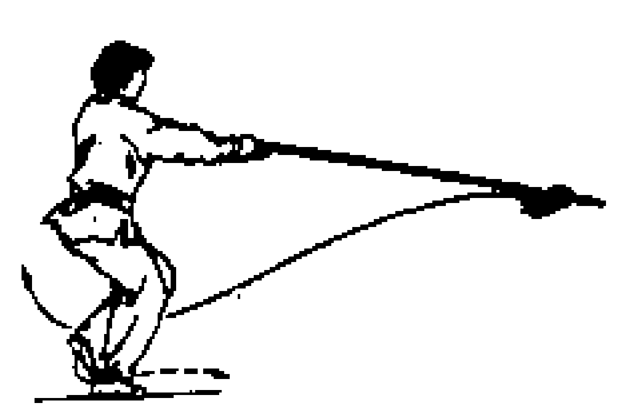


شكل رقم (١٢٦)

الوضع رقم ٣٦ : طعنة بالرمح مع التقدم إلى الأمام .



١ - اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام حيث تلامس القدم اليمنى من الخلف وفى نفس الوقت أمسك الرمح باليدين «شكل رقم ١٢٧» .

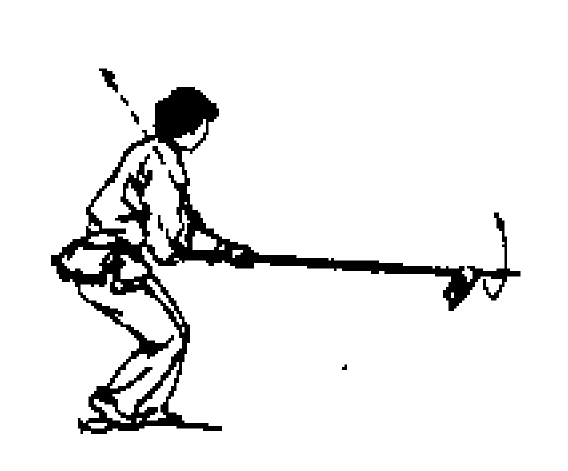


شكل رقم (١٢٧)

٢- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام أمام القدم اليمنى ، وأدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، وتأرجح بالرمح إلى أسفل إلى الوراء- يساراً «شكل رقم ١٢٨» .

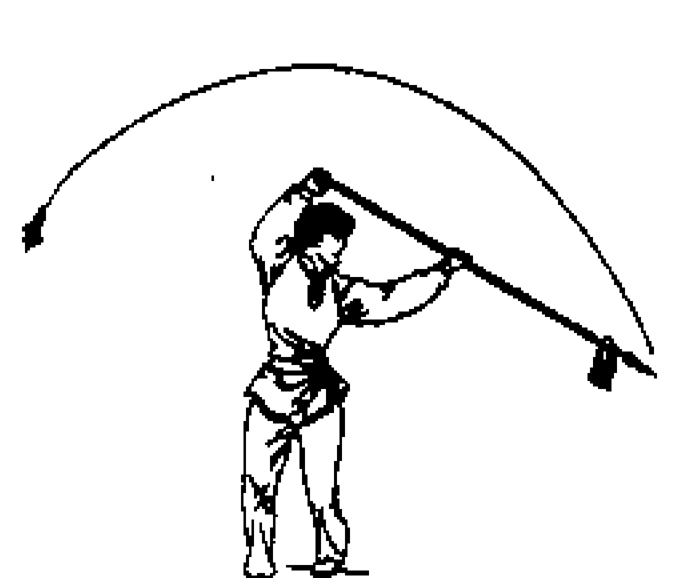


شكل رقم (١٢٨)



٣- اخطُ نصف خطوة بالقدم اليمنى إلى جانب القدم اليسرى ثم اثنِ الركبتين ، وفى نفس الوقت تأرجح بالرمح إلى أعلى ثم إلى الأمام نحو اليمين «شكل رقم ١٢٩» .

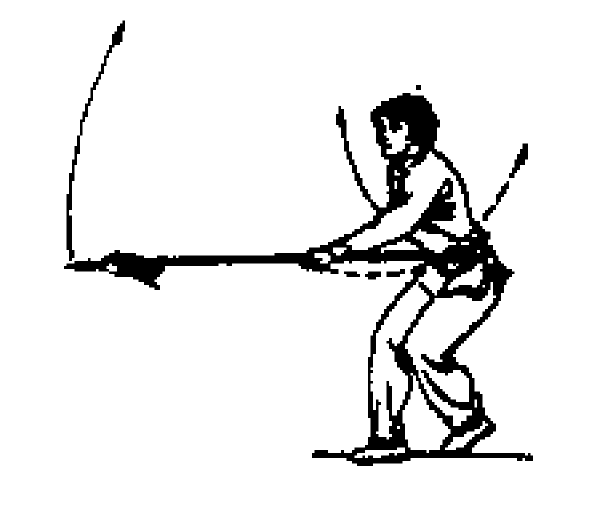
شكل رقم (١٢٩)



الوضع رقم ٣٧ : الدوران بالجسم إلى الوراء مع طعنة بالرمح .

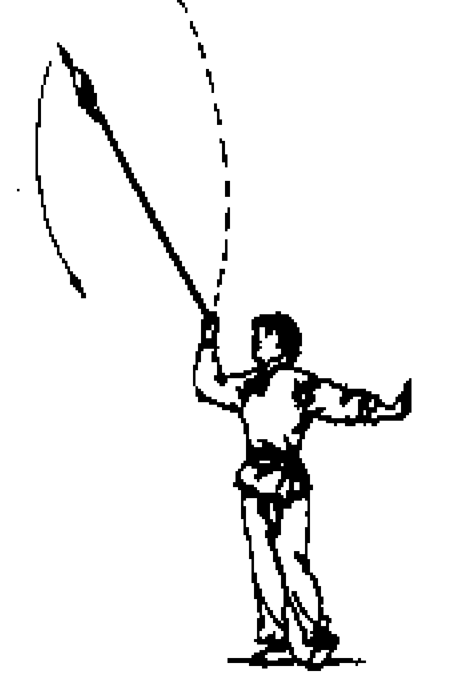
١- أدر القدم اليمنى إلى الوراء إلى الجهة اليمنى مع الدوران بالجسم بعد النهوض إلى أعلى والدوران إلى الوراء - يمينا وارفع اليدين عاليا إلى كلا الجانبين «شكل رقم ١٣٠» .

شكل رقم (١٣٠)



٢- أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، واثنِ الرجلين ، وفى نفس الوقت تأرجح بالرمح إلى الأمام إلى أسفل «شكل رقم ١٣١» .

شكل رقم (١٣١)



الوضع رقم ٣٨ : قذف الرمح باليد اليمنى إلى أعلى .

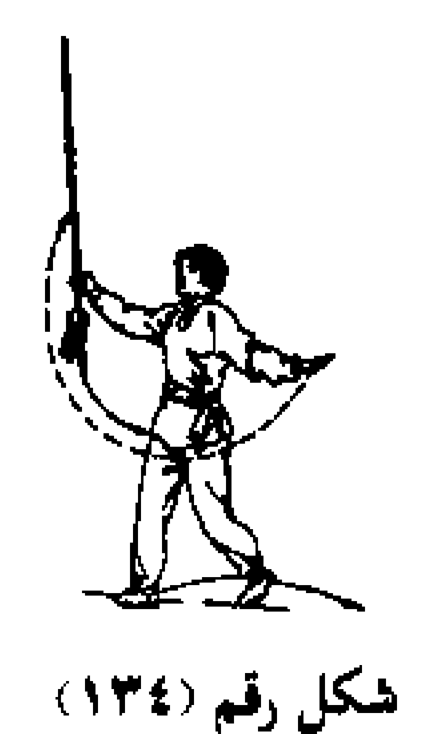
١- انهض بالجسم إلى أعلى ، واسحب اليد اليسرى إلى الجانب الأيسر، وارفع الرمح عاليا باليد اليمنى «شكل رقم ١٣٢» .

شكل رقم (١٣٢)



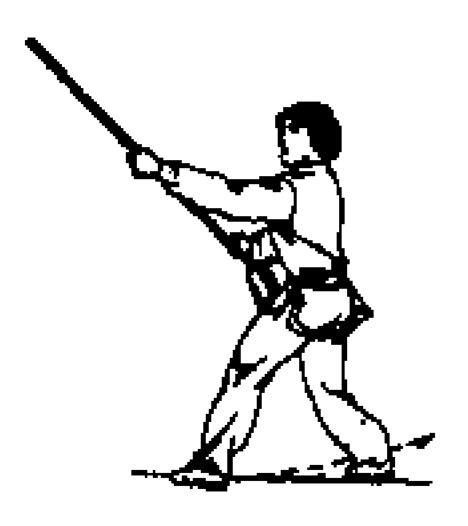
٢ – اقذف الرمح إلى أعلى باليد اليمنى بهز رسغ اليد اليمنى حتى يدور الرمح فى الهواء إلى أسفل «شكل رقم ١٣٣» .

شكل رقم (١٣٣)



٣– أمسك الرمح باليد اليمنى «شكل رقم ١٣٤» .

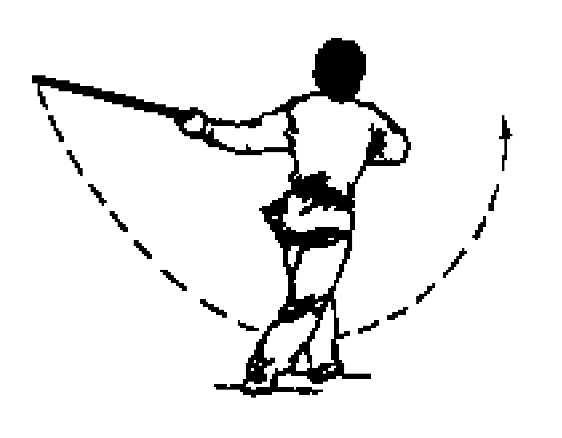
شكل رقم (١٣٤)



الوضع رقم ٣٩ : الضرب بالرمح فى وضع خطوة القرفصاء .

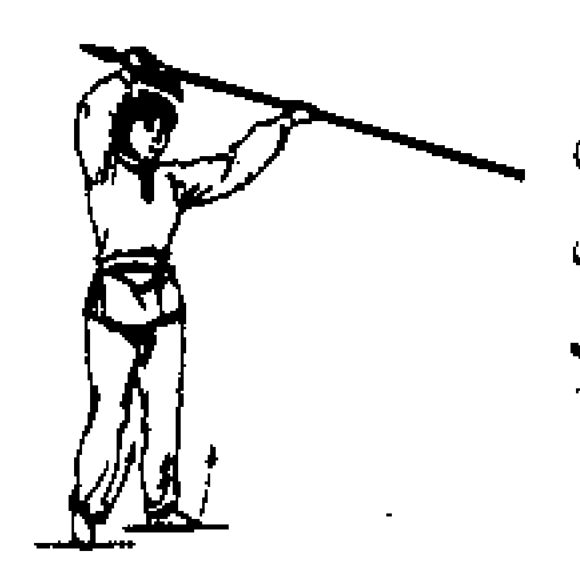
١ – اسحب القدم اليمنى إلى الوراء نحو اليمين وأنزل اليد اليمنى إلى أسفل – يمينا ، وأمسك الرمح باليد اليسرى «شكل رقم ١٣٥» .

شكل رقم (١٣٥)



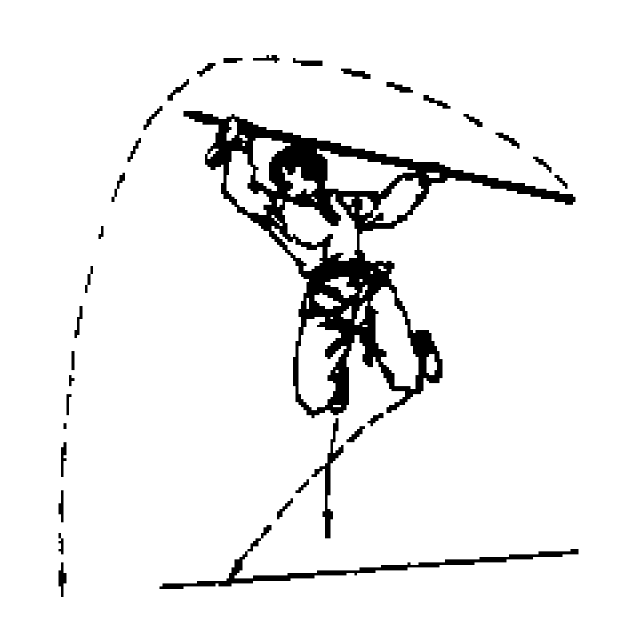
٢– أدر الجسم إلى الجهة اليمنى ، واخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى «شكل رقم ١٣٦» .

شكل رقم (١٣٦)



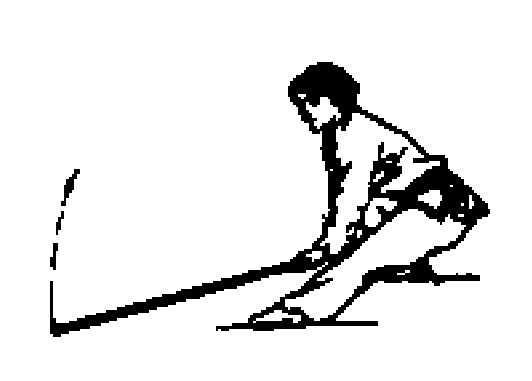
٣- لف الجسم إلى الأمام إلى اليمين ، وفى نفس الوقت تأرجح بالرمح إلى أعلى حيث تكون اليدان ممسكتين بالرمح وممدودتين إلى كلا الجانبين «شكل رقم ١٣٧» .

شكل رقم (١٣٧)



٤- اقفز بالقدمين إلى أعلى واثنِ الركبتين «شكل رقم ١٣٨» .

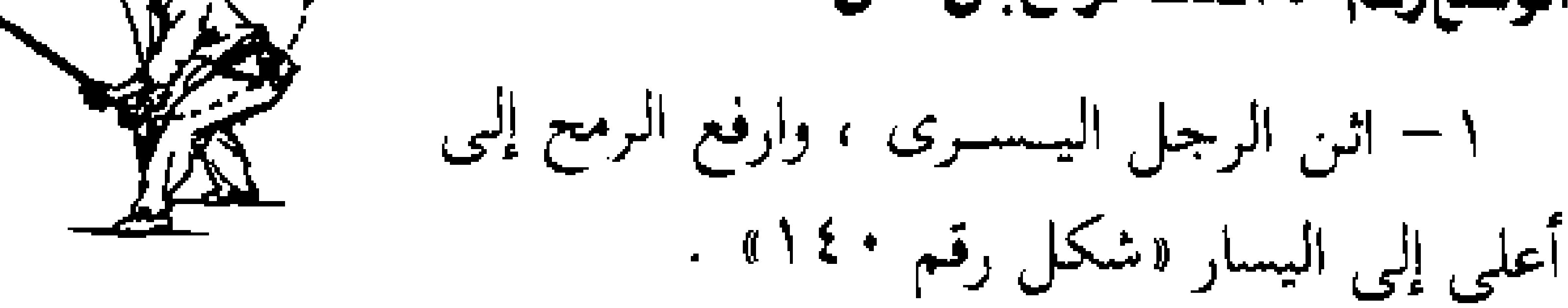
شكل رقم (١٣٨)



٥- أدر الجسم فى الهواء إلى الجهة اليمنى وأنزل القدمين على الأرض حيث تكون الرجل اليسرى مستقيمة واثن الرجل اليمنى وقرفصها قرفصة كاملة لتشكل وضع خطوة القرفصاء وفى نفس الوقت اضرب بنهاية الرمح إلى أسفل الأرض «شكل رقم ١٣٩» .

شكل رقم (١٣٩)

الوضع رقم ٤٠ : قذف الرمح إلى أعلى.

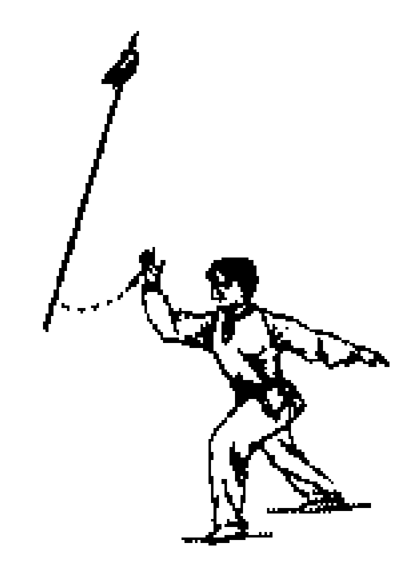


١- اثن الرجل اليسرى ، وارفع الرمح إلى أعلى إلى اليسار «شكل رقم ١٤٠» .



شكل رقم (١٤٠)

٢ – أدر الجذع إلى اليسار ، واقذف الرمح إلى أعلى مع دوران الرمح إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ١٤١» .



شكل رقم (١٤١)

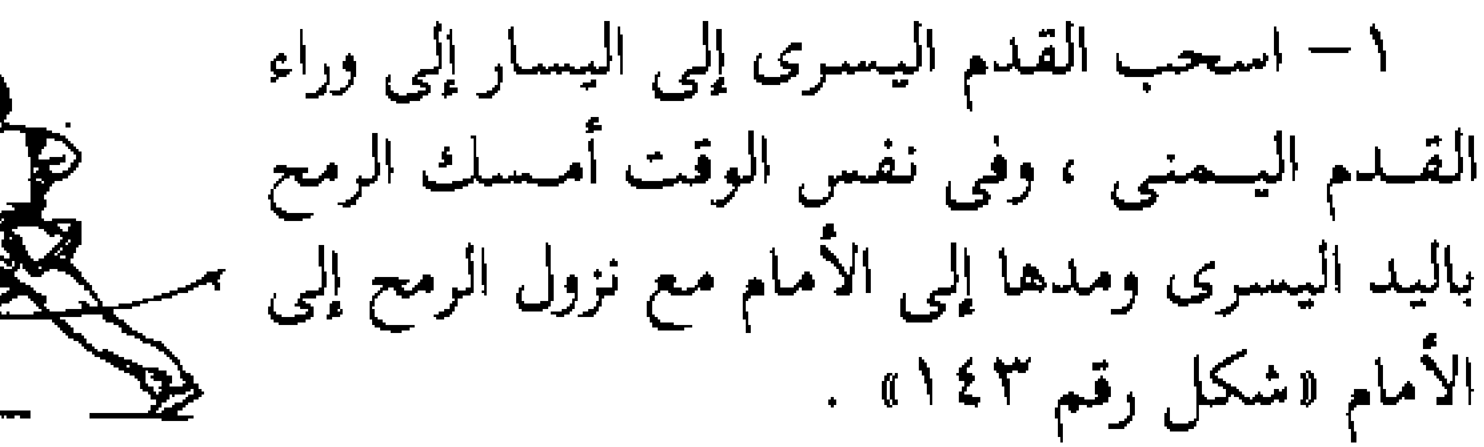
٣– أمسك الرمح باليد اليمنى حيث يكون سن الرمح إلى أعلى «شكل رقم ١٤٢» .

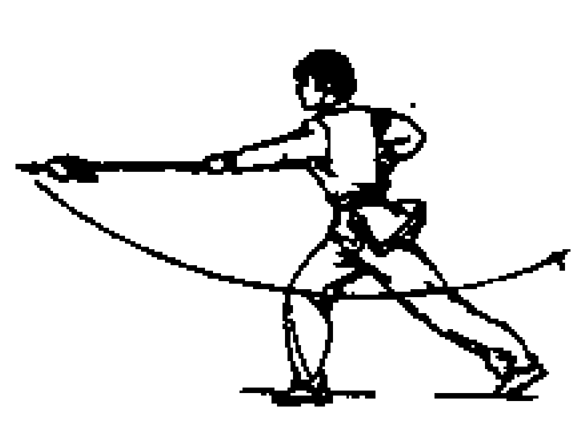


شكل رقم (١٤٢)

الوضع رقم ٤١ : دوان الجسم ومسك الرمح فى وضع الجلوس .

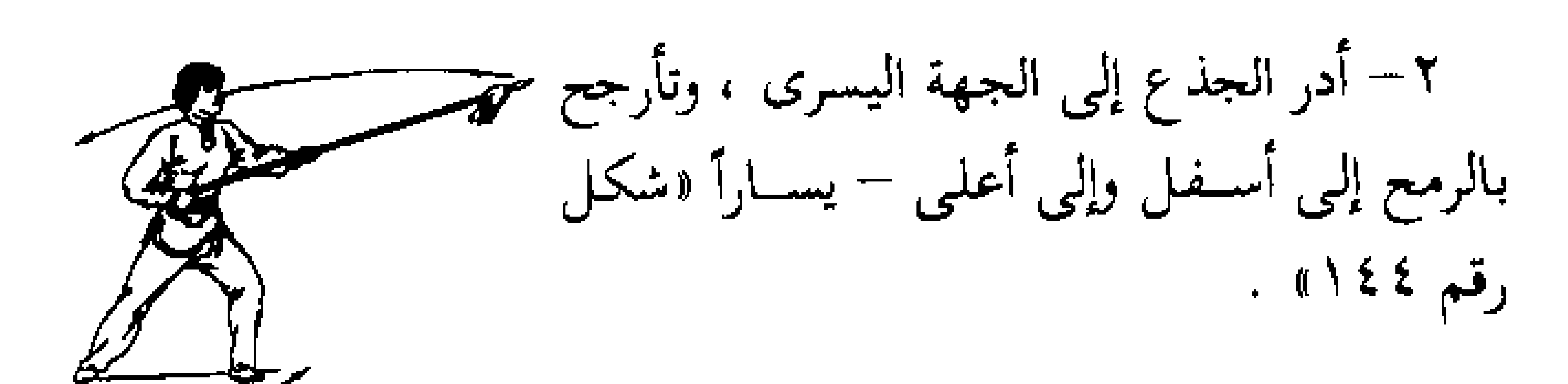
١ – اسحب القدم اليسرى إلى اليسار إلى وراء القدم اليمنى ، وفى نفس الوقت أمسك الرمح باليد اليسرى ومدها إلى الأمام مع نزول الرمح إلى الأمام «شكل رقم ١٤٣» .



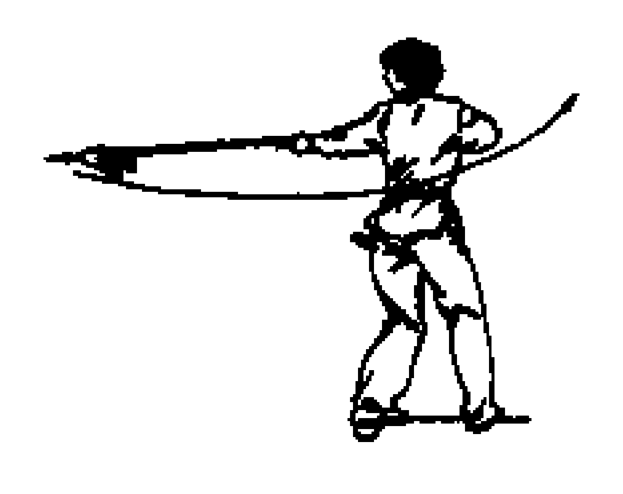


شكل رقم (١٤٣)

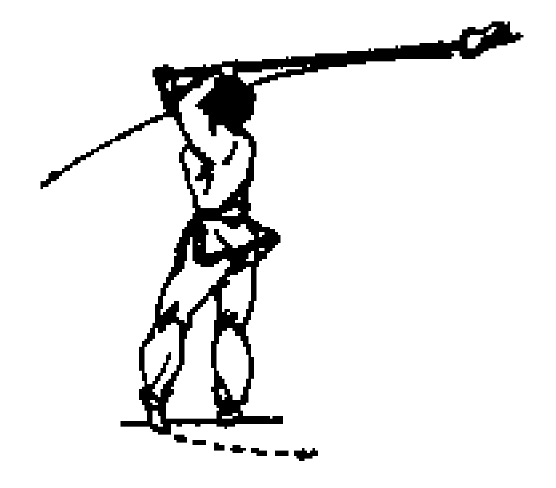
٢ – أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، وتأرجح بالرمح إلى أسفل وإلى أعلى – يساراً «شكل رقم ١٤٤» .



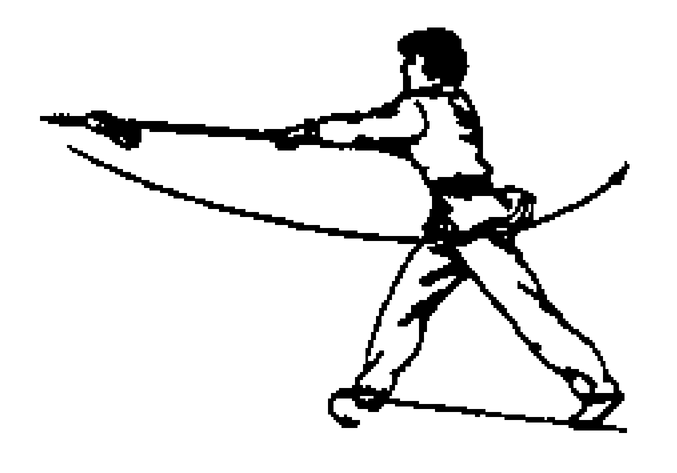
شكل رقم (١٤٤)


شكل رقم (١٤٥)

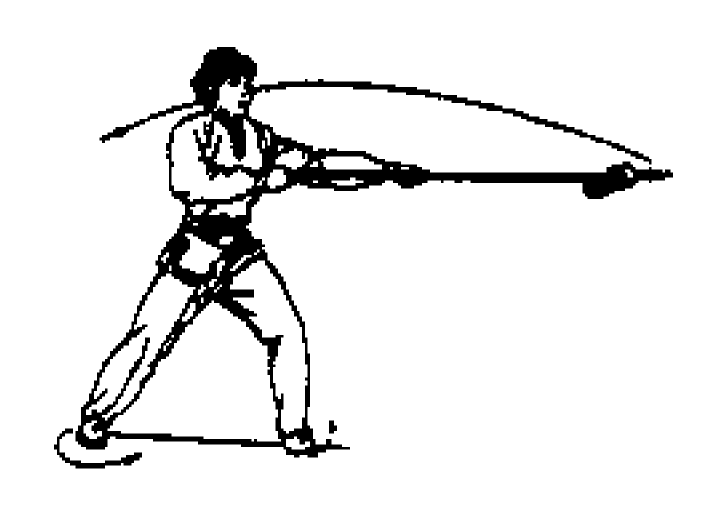
٣- اخطُ خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى ، وأدر الجسم إلى اليسار ، وفى نفس الوقت هز الرمح إلى الجهة اليمنى «شكل رقم ١٤٥» .


شكل رقم (١٤٦)

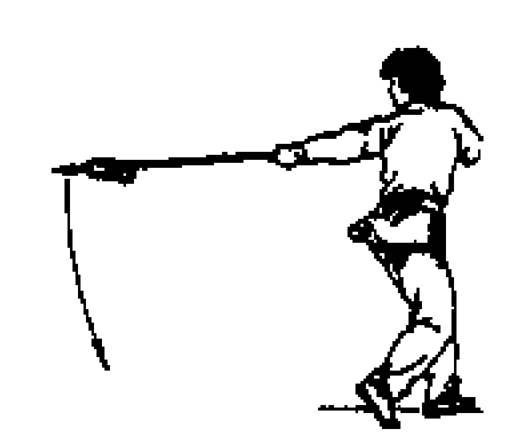
٤- تأرجح بالرمح إلى الوراء إلى أعلى ، واخطُ نصف خطوة بالقدم اليسرى إلى الوراء مع دوران الجذع قليلا إلى الجهة اليمنى «شكل رقم ١٤٦» .


شكل رقم (١٤٧)

٥- اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى وراء القدم اليمنى ، وأدر الجسم إلى الجهة اليمنى وتأرجح بالرمح إلى الأمام - يميناً «شكل رقم ١٤٧» .


شكل رقم (١٤٨)

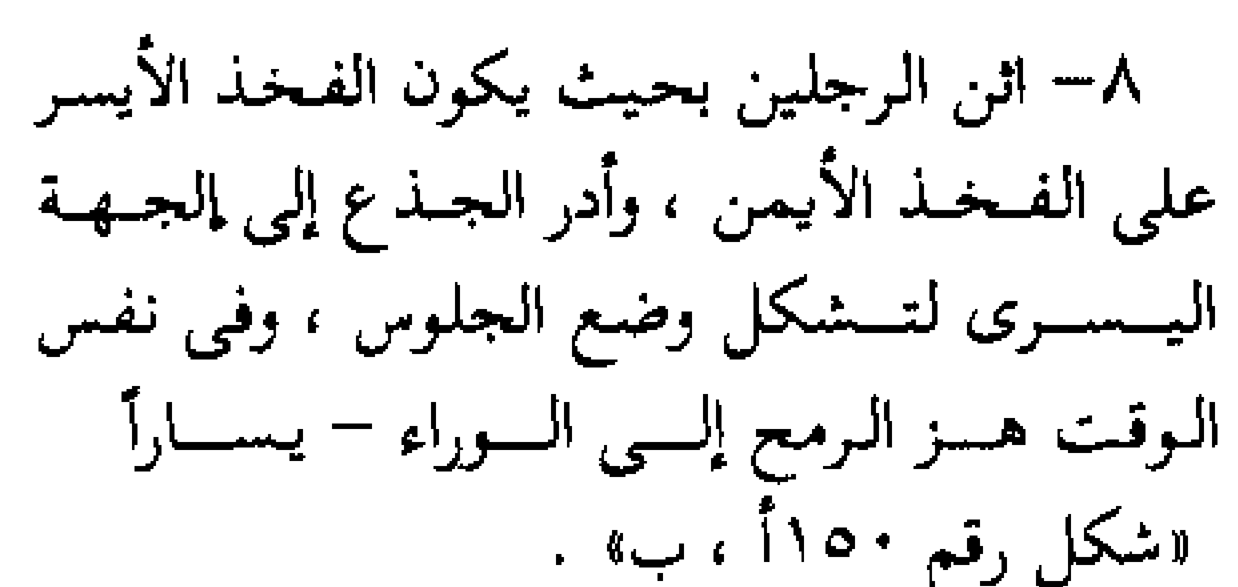
٦- تأرجح بالرمح إلى الجهة اليسرى مع دوران الجذع إلى اليسار «شكل رقم ١٤٨» .



٧- هز الرمح إلى الوراء إلى الجـهـة اليـسـرى ، وأدر الجذع نحو اليسار مع دوران القدم اليمنى إلى الأمام قليلا «شكل رقم ١٤٩» .

شكل رقم (١٤٩)



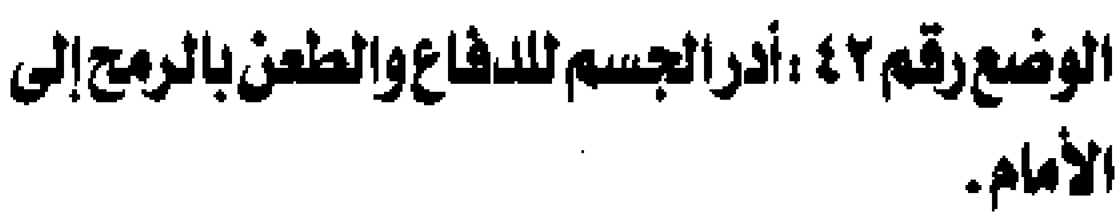


٨- اثن الرجلين بحيث يكون الفخذ الأيسر على الفـخـذ الأيمن ، وأدر الجـذع إلى الجـهـة اليـسـرى لتـشكل وضع الجلوس ، وفى نفس الوقت هـز الرمح إلـى الـوراء - يسـاراً «شكل رقم ١٥٠أ ، ب» .

شكل رقم (١٥٠) (ا)



شكل رقم (١٥٠) (ب)

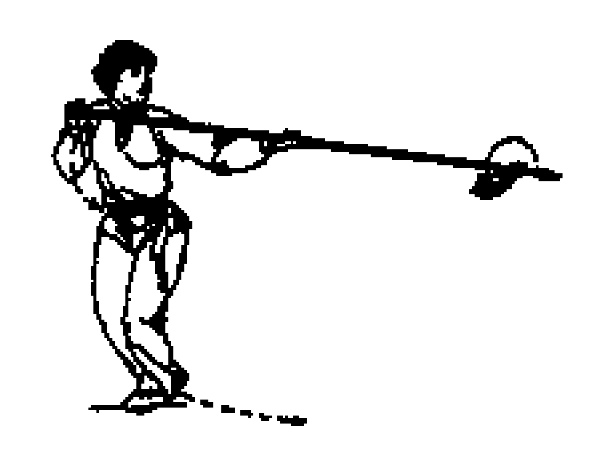


الوضع رقم ٤٢ : أدر الجسم للدفاع والطعن بالرمح إلى الأمام.



١ - انهض بالجـسـم إلى أعلى ، وأدر الجـذع قليـلا إلى الجـهـة اليمنى ، وتأرجح بالرمح إلى أعلى - يساراً «شكل رقم ١٥١»

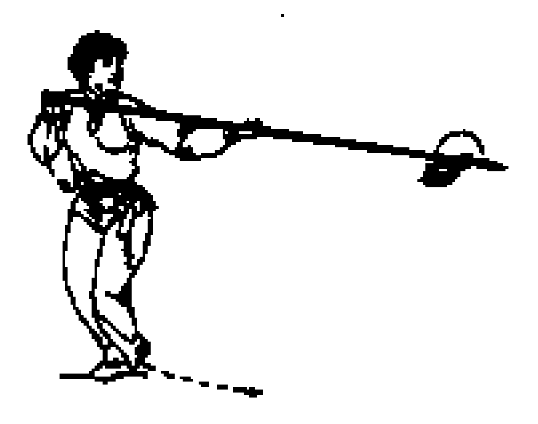
شكل رقم (١٥١)



٢- أدر الجسم إلى اليـمين مع دوران الرمح إلى الجهة اليمنى «شكل رقم ١٥٢» .

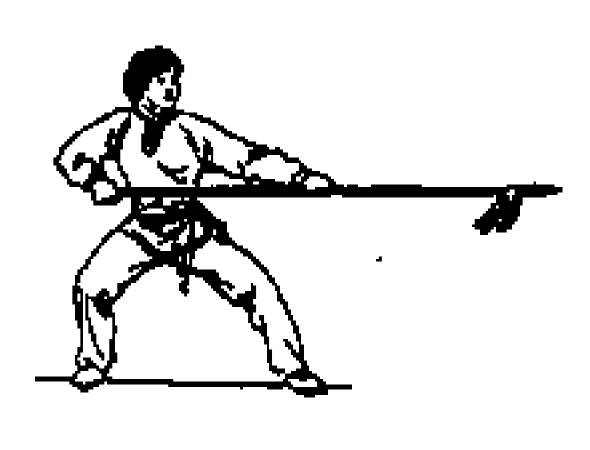
شكل رقم (١٥٢)

٣- اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى خلف القدم اليمنى مع ثنى الركبتين ، وفى نفس الوقت أدر الرمح إلى أعلى قليلا ثم إلى أسفل «شكل رقم ١٥٣» .



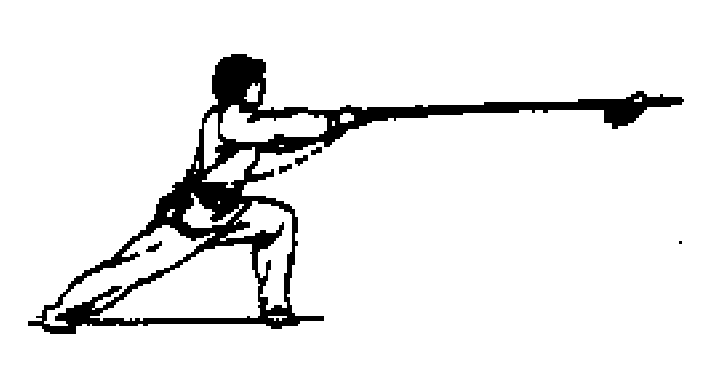
شكل رقم (١٥٣)

٤- اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام نحو الجهة اليسرى ، وفى نفس الوقت لف الرمح قليلا إلى الداخل مع نزول اليد اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ١٥٤» .

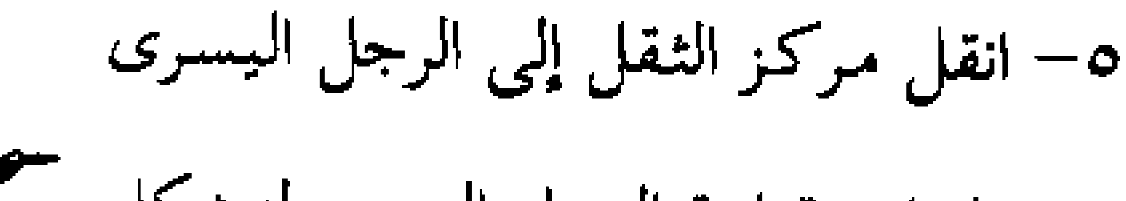


شكل رقم (١٥٤)

٥- انقل مركز الثقل إلى الرجل اليسرى مع ثنيها واستقامة الرجل اليمنى لتشكل وضع الخطوة القوسية ، ادفع الرمح إلى الأمام نحو الجهة اليسرى «شكل رقم ١٥٥» .



شكل رقم (١٥٥)

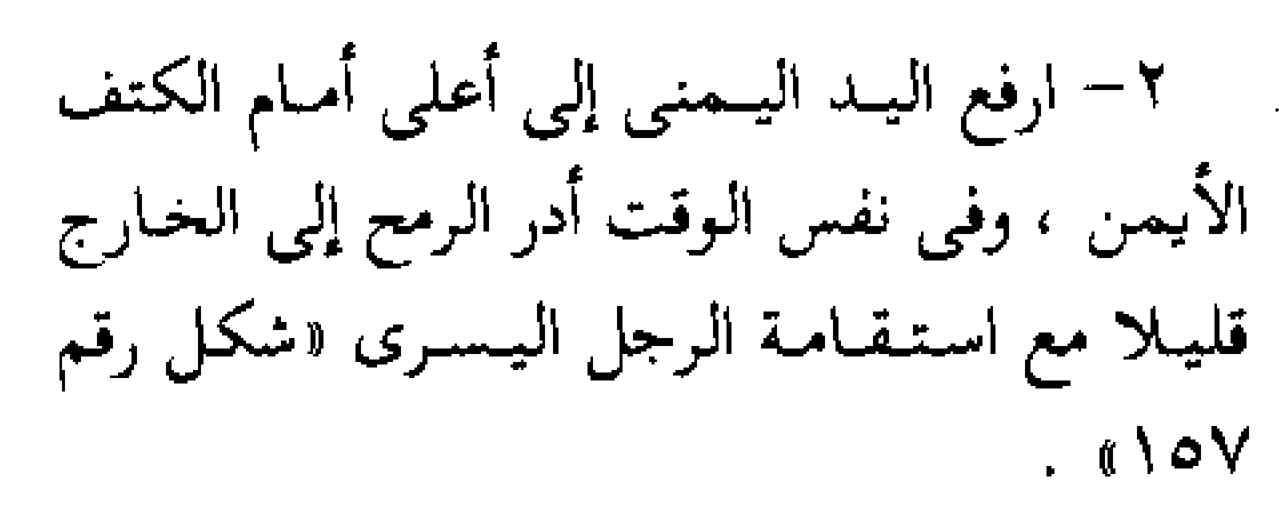


الوضع رقم ٤٣ : دفاع وهجوم فى وضع الخطوة القوسية .

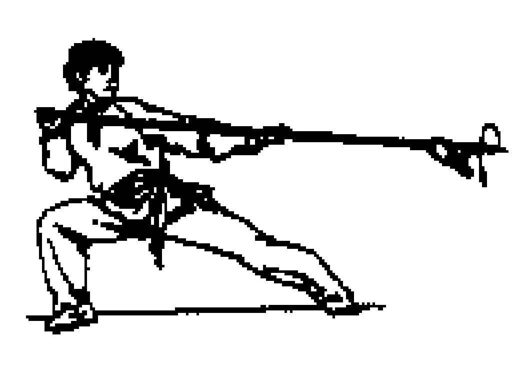
١- انقل مركز الثقل إلى الوراء إلى الرجل اليمنى لتشكل وضع ركوب الحصان ، واسحب الرمح باليد اليمنى إلى الجانب الأيمن حيث تكون نهاية طرف الرمح إلى أمام الخصر الأيمن «شكل رقم ١٥٦» .



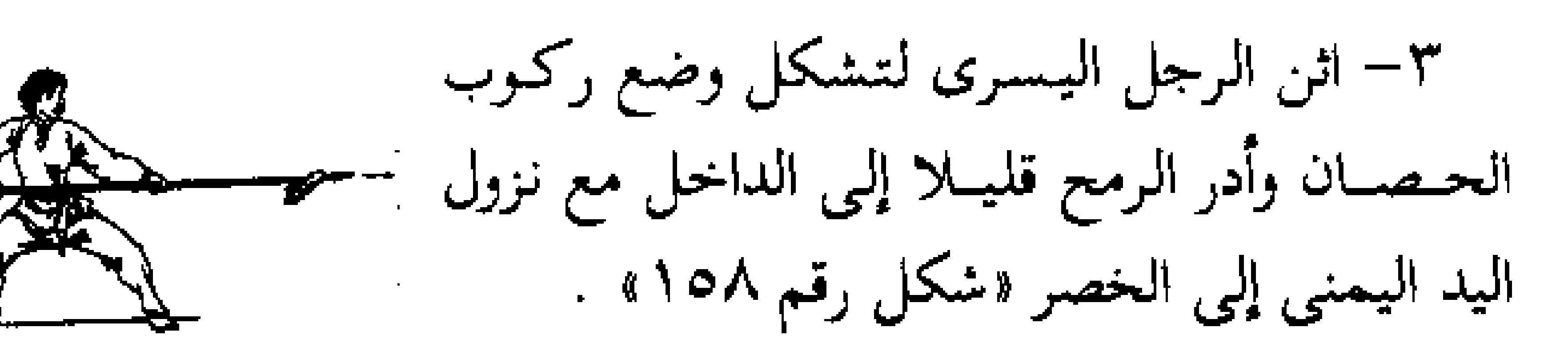
شكل رقم (١٥٦)



٢- ارفع اليد اليمنى إلى أعلى أمام الكتف الأيمن ، وفى نفس الوقت أدر الرمح إلى الخارج قليلا مع استقامة الرجل اليسرى «شكل رقم ١٥٧» .



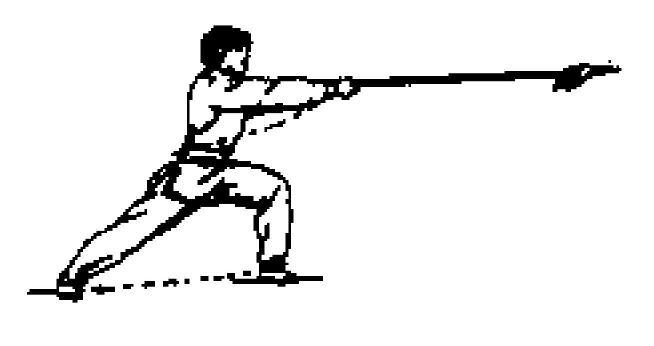
شكل رقم (١٥٧)



٣- اثن الرجل اليسرى لتشكل وضع ركوب الحصان وأدر الرمح قليلا إلى الداخل مع نزول اليد اليمنى إلى الخصر «شكل رقم ١٥٨» .

شكل رقم (١٥٨)

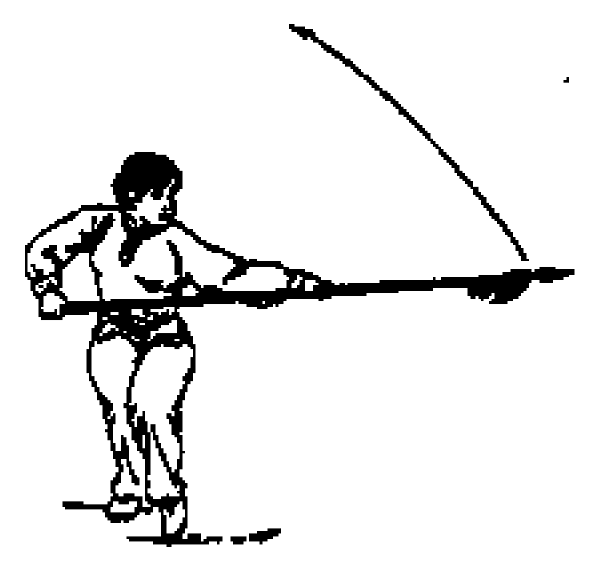
٤- اجعل الرجل اليمنى مستقيمة واطعن بالرمح إلى الأمام نحو الجهة اليسرى فى وضع الخطوة القوسية «شكل رقم ١٥٩» .



شكل رقم (١٥٩)

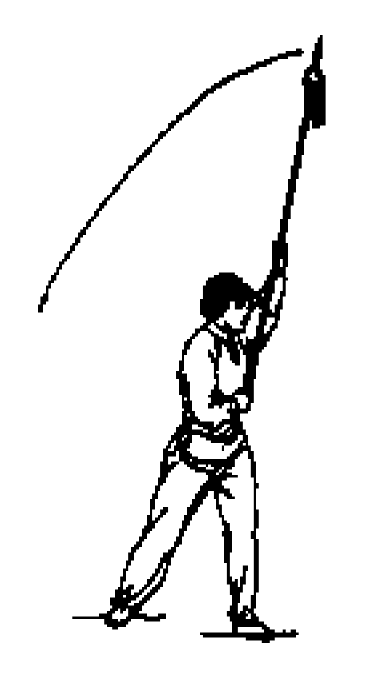
الوضع رقم ٤٤ : هز الرمح فى وضع حرف "T" .

- اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى حيث تلامس أصابع القدم اليسرى الأرض ، مع ثنى الرجلين فى وضع حرف "T" وفى نفس الوقت اسحب اليد اليمنى إلى أسفل إلى الوراء - يميناً ، وهز الرمح قليلا إلى أعلى «شكل رقم ١٦٠» .



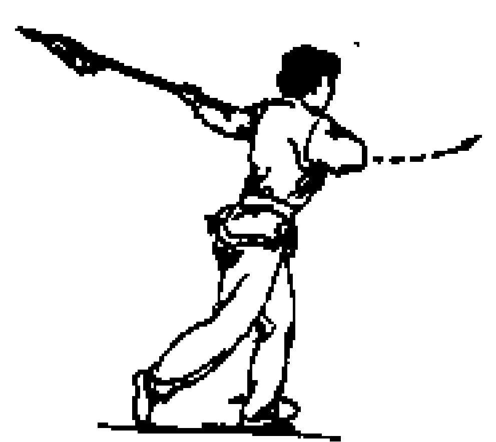
شكل رقم (١٦٠)

الوضع رقم ٤٥ : تأرجح بالرمح إلى أعلى وضربة بنهاية الرمح .



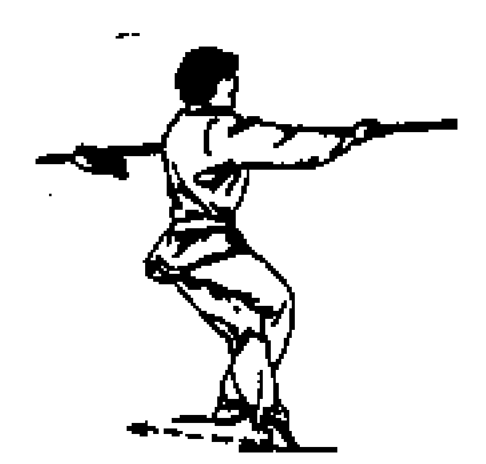
١ - اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام - يساراً ، وفى نفس الوقت ارفع سن الرمح إلى أعلى واليد اليسرى ممدودة إلى أعلى واليد اليمنى بجانب الخصر الأيسر «شكل رقم ١٦١» .

شكل رقم (١٦١)



٢- أدر الجسم إلى اليسار ، وتأرجح بالرمح إلى الوراء إلى الجانب الأيسر نحو اليسار «شكل رقم١٦٢» .

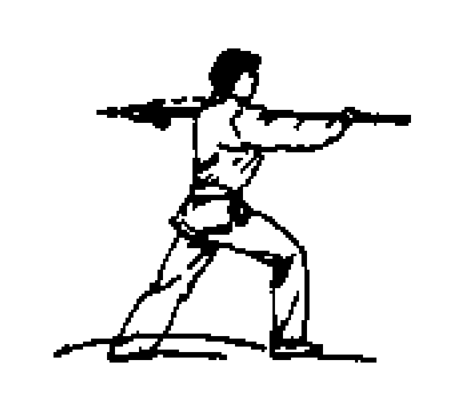
شكل رقم (١٦٢)



٣- اخطُ خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى إلى اليسار حيث تكون الرجلان متقاطعتين ، وفى نفس الوقت هز الرمح باليدين إلى الأمام نحو اليمين «شكل رقم ١٦٣» .

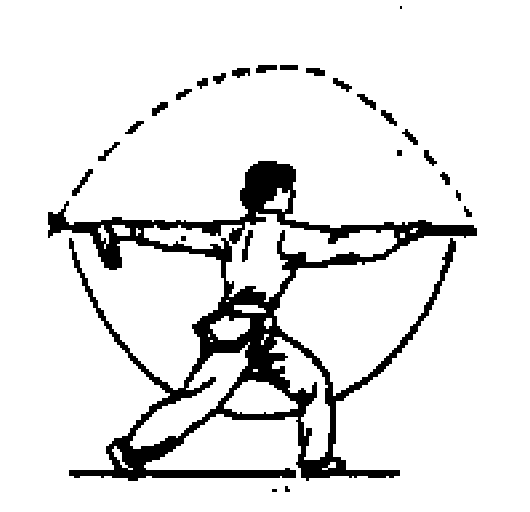
شكل رقم (١٦٣)

الوضع رقم ٤٦ : دوران الجسم فى وضع الثمانية رموز .



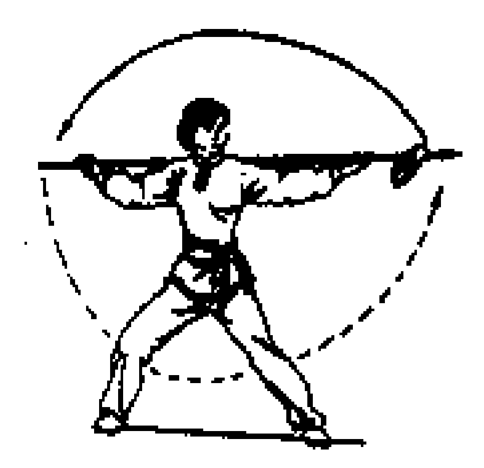
١ - اسحب القدم اليسرى إلى الوراء نحو اليسار لتشكل وضع الخطوة القوسية «شكل رقم ١٦٤» .

شكل رقم (١٦٤)



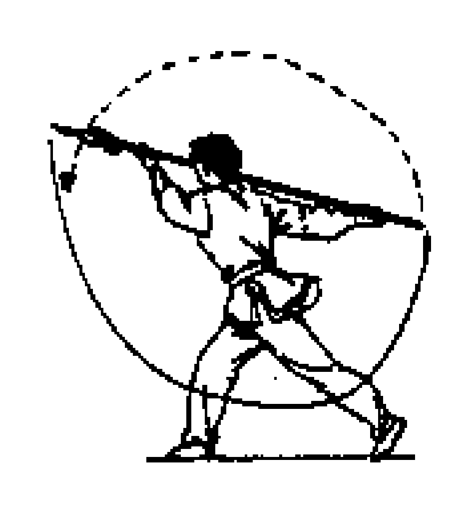
٢- اسحب القدم اليمنى إلى خلف القدم اليسرى ، واجعل اليد اليسرى تنزلق إلى الجزء الذى به السهم «شكل رقم ١٦٥» .

شكل رقم (١٦٥)



٣- أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، وتأرجح بالرمح من جهة اليد اليمنى الممسكة للرمح إلى أعلى نحو الجهة اليمنى ، حيث يكون الرمح فوق الكتفين واليدان ممدودتين إلى كلا الجانبين «شكل رقم ١٦٦»

شكل رقم (١٦٦)



٤- لف الجذع إلى اليمين ، والتأرجح بالرمح إلى أعلى باليد اليسرى نحو الجهة اليمنى مع الدوران إلى أسفل بالرمح باليد اليمنى وإلى الوراء «شكل رقم ١٦٧» .

شكل رقم (١٦٧)

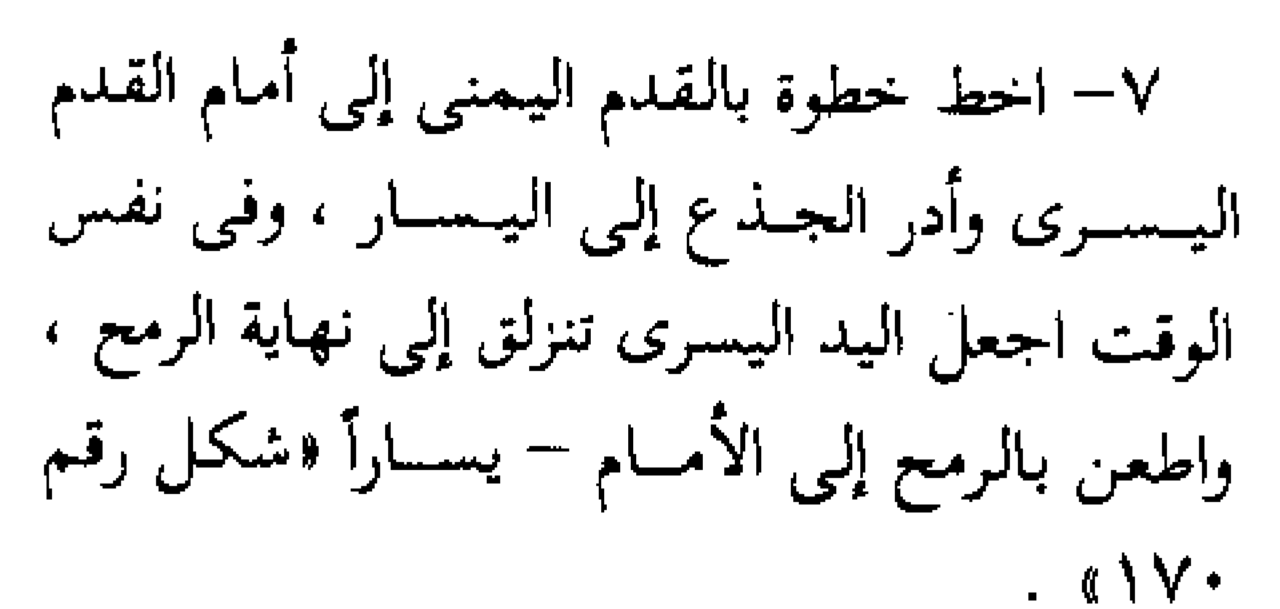
٥- أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، وهز الرمح باليد اليسرى إلى أسفل نحو اليسار بينما اليد اليمنى أدرها بالرمح إلى أعلى نحو اليمين «شكل رقم١٦٨» .

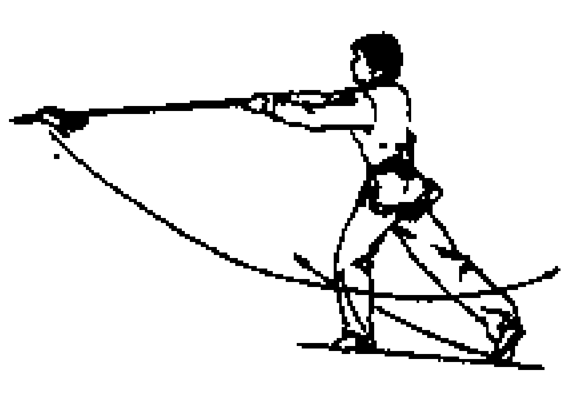
شكل رقم (١٦٨)



شكل رقم (١٦٩)

٦- أدر الجسم إلى الوراء - يميناً ، وتأرجح باليد اليمنى الممسكة للرمح إلى أعلى إلى اليمين ، وأدر اليد اليسرى إلى أسفل نحو الجهة اليسرى للخلف «شكل رقم ١٦٩» .

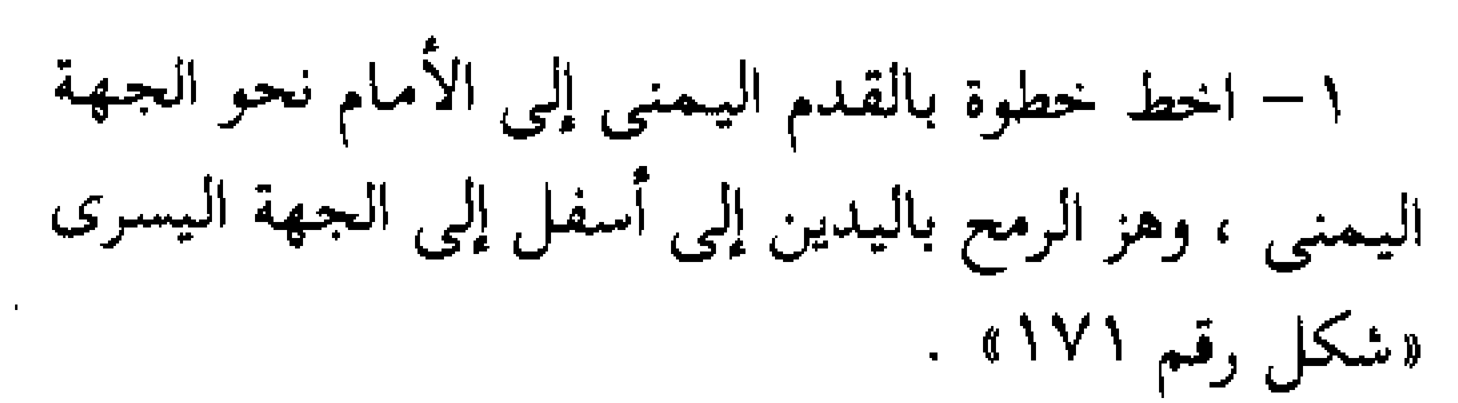




شكل رقم (١٧٠)

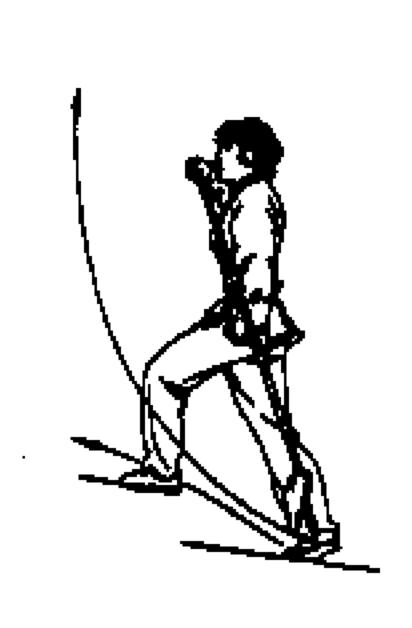
٧- اخطُ خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى وأدر الجذع إلى اليسار ، وفى نفس الوقت اجعل اليد اليسرى تنزلق إلى نهاية الرمح ، واطعن بالرمح إلى الأمام - يساراً «شكل رقم ١٧٠» .

الوضع رقم ٤٧ : دوران الجسم مع رفع الركبة والطعن بالرمح .



١ - اخطُ خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام نحو الجهة اليمنى ، وهز الرمح باليدين إلى أسفل إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ١٧١» .

شكل رقم (١٧١)



شكل رقم (١٧٢)

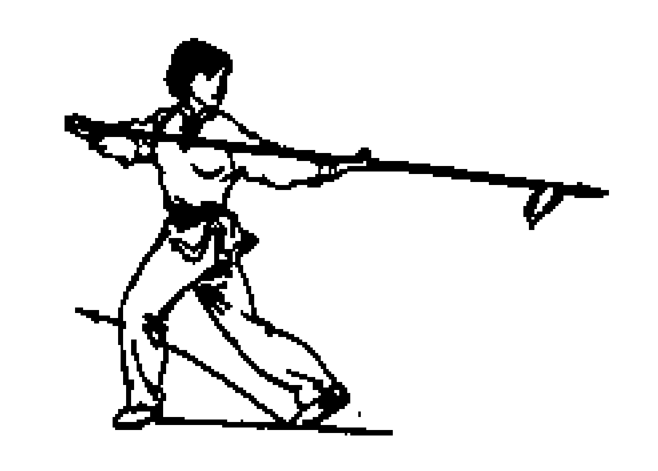
٢- اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى «شكل رقم ١٧٢» .

٣– تأرجح بالرمح باليد اليسرى إلى أعلى إلى الأمام مع التقدم بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى «شكل رقم ١٧٣» .



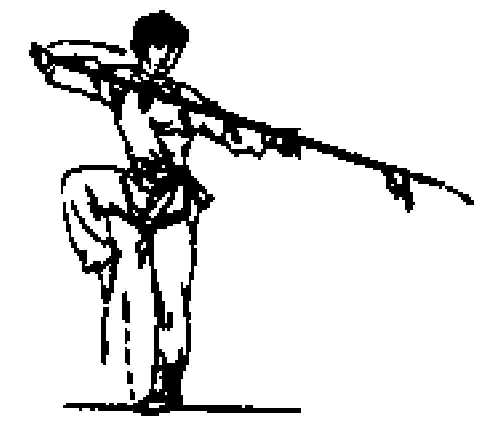
شكل رقم (١٧٣)

٤– اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى ، وأدر الجذع إلى اليسار ، وفي نفس الوقت تأرجح بالرمح إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ١٧٤» .



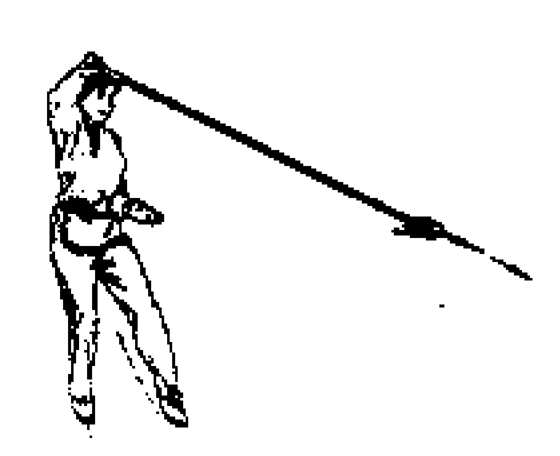
شكل رقم (١٧٤)

٥– ارفع الركبة اليمنى إلى أعلى واجعل الرجل اليسرى مستقيمة «شكل رقم ١٧٥» .



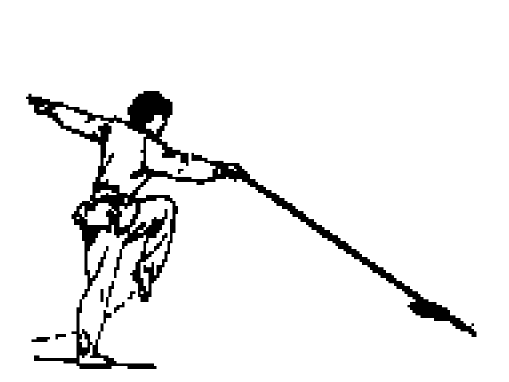
شكل رقم (١٧٥)

٦– اقفز بالقدم اليسرى إلى أعلى ، وأدر الجسم إلى الجهة اليسرى ، واسحب راحة اليد اليسرى إلى الجانب الأيسر «شكل رقم ١٧٦» .



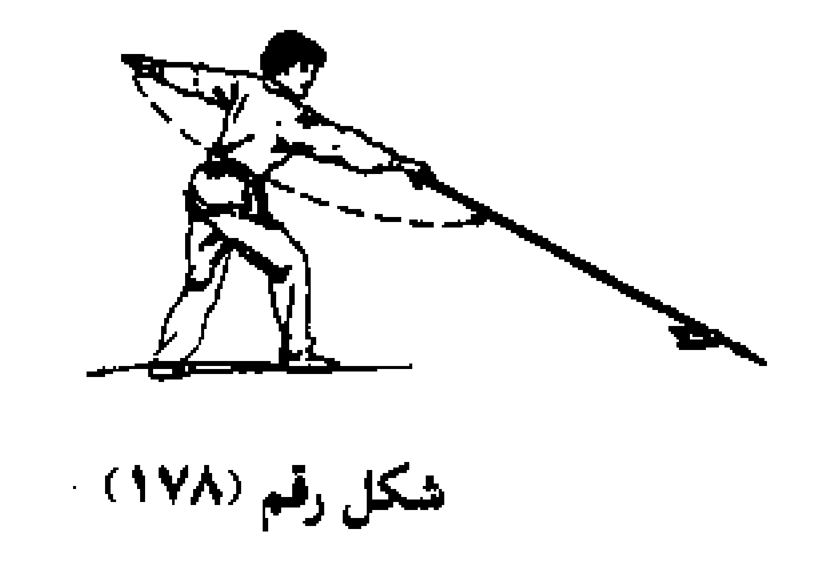
شكل رقم (١٧٦)

٧– أنزل القدم اليمنى على الأرض وارفع الركبة اليسرى إلى أعلى إلى الأمام واطعن بالرمح إلى الأمام إلى أسفل ، ومد راحة اليد اليسرى إلى أعلى – يساراً «شكل رقم ١٧٧» .



شكل رقم (١٧٧)

الوضع رقم ٤٨ : دوران الرمح وطعنة إلى الأمام .



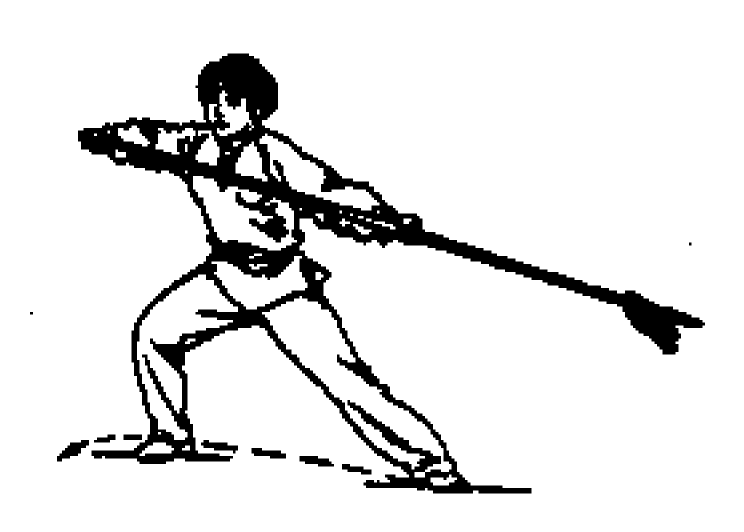
شكل رقم (١٧٨)

١ – أنزل القـدم اليـسـرى على الأرض حـيث تكون خلف القـدم اليـمنى «شكل رقم ١٧٨» .



شكل رقم (١٧٩)

٢ – اسحب القدم اليمنى إلى وراء القدم اليسـرى مع استـقـامـة الرجل اليـمنى ، اثنِ الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية ثم أمـسك الرمح باليـد اليـسـرى «شكل رقم ١٧٩» .



شكل رقم (١٨٠)

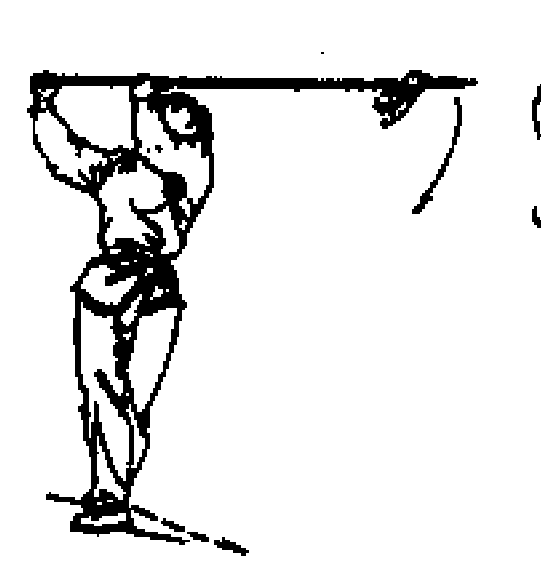
٣ – اثنِ الرجل اليـمنى ، واجعل الرجل اليسرى مـسـتـقـيـمـة لتشكل وضع الخطوة القـوسية واسحب الرمح باليد اليمنى قليلا إلى أعلى نحو اليمين «شكل رقم ١٨٠» .



شكل رقم (١٨١)

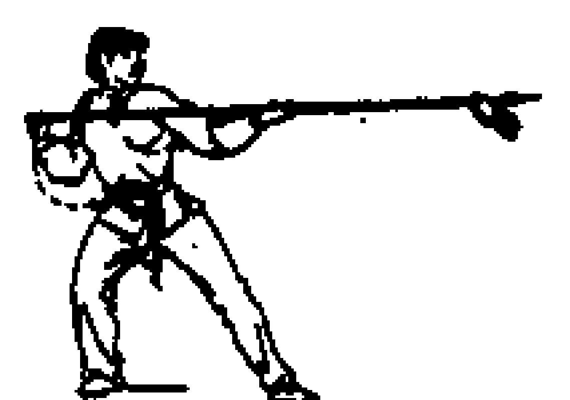
٤ – اخطُ خطوة بالقـدم اليـسـرى إلى أمـام القدم اليمنى «شكل رقم ١٨١» .

٥- اخطُ خطوة بالقـدم اليـمنى إلى أمـام القـدم اليـسـرى مع الدوران بالرمح إلى أعلى إلى الخلف «شكل رقم ١٨٢» .



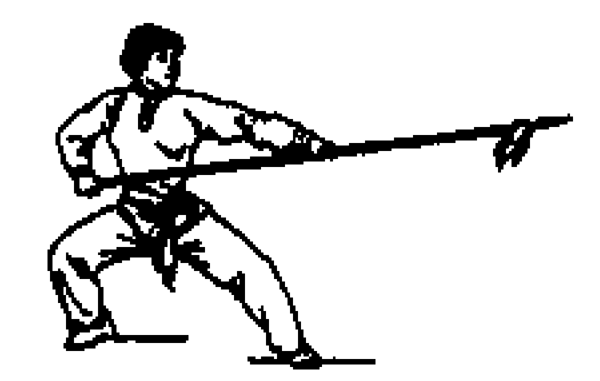
شكل رقم (١٨٢)

٦- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام - يساراً ، مع نزول الرمح إلى الجانب الأيسر «شكل رقم ١٨٣» .



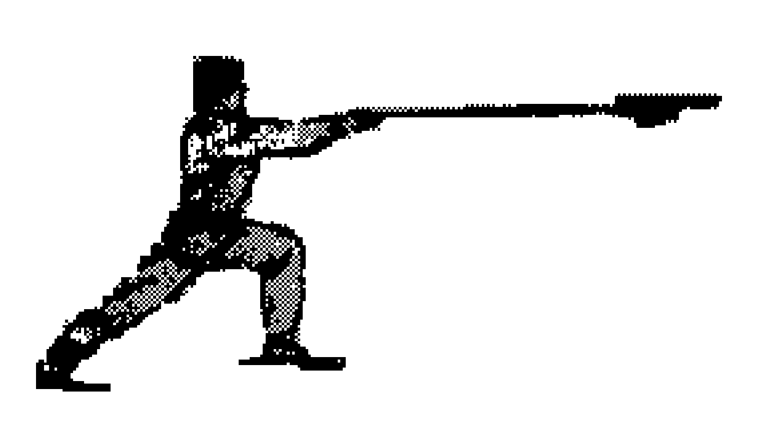
شكل رقم (١٨٣)

٧- أنزل اليـد اليـمنى إلى جـانب الخـصـر الأيمن «شكل رقم ١٨٤» .



شكل رقم (١٨٤)

٨- اجعل الرجل اليـمنى مسـتـقـيـمـة لتشكل وضع الخطوة القوسية ، ثم اطعن بالرمح إلى الأمام نحو الجهة اليسرى حيث يكون الذراعـان مـسـتـقـيـمين «شكل رقم١٨٥» .



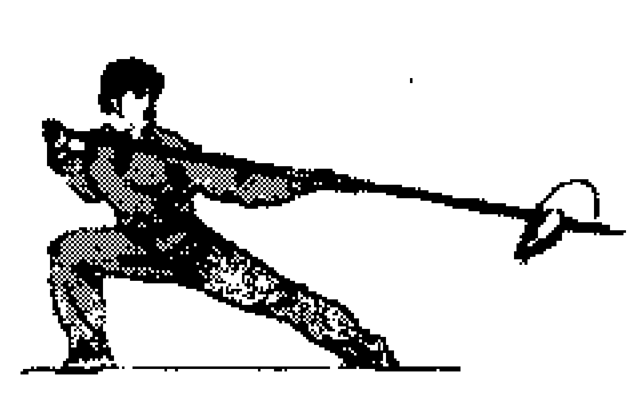
شكل رقم (١٨٥)

الوضع رقم ٤٩ : دفاع وهجوم بالرمح فى وضع الخطوة القوسية .



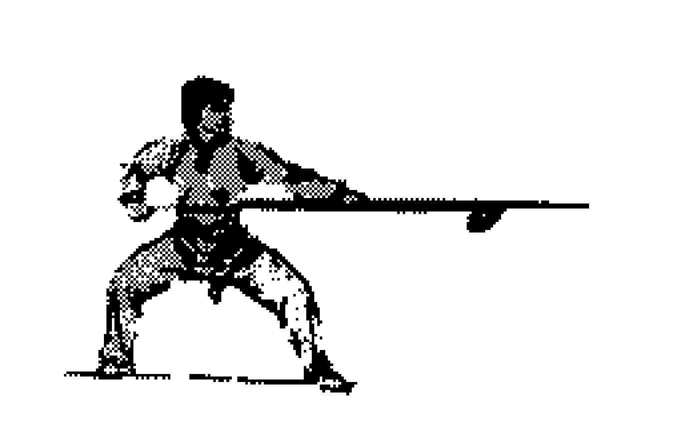
شكل رقم (١٨٦)

١ – اثن الرجل اليمنى لتشكل وضع ركوب الحصان ثم اسحب الرمح باليد اليمنى إلى أمام الخصر الأيمن «شكل رقم ١٨٦» .



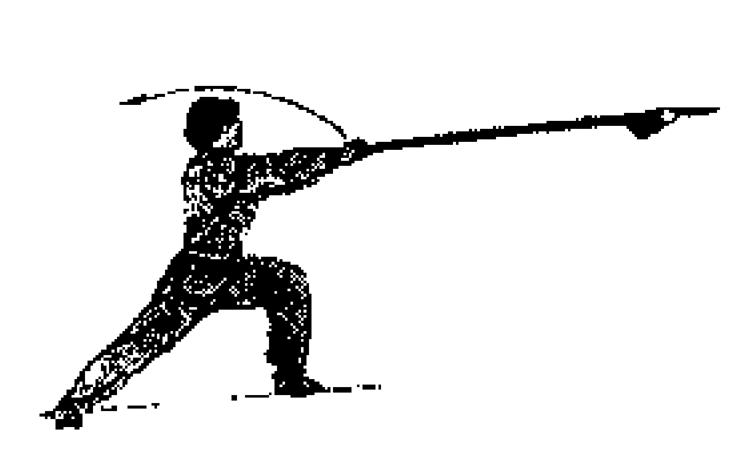
شكل رقم (١٨٧)

٢ – انقل مركز الثقل إلى الرجل اليمنى واجعل الرجل اليسرى مستقيمة وهز الرمح قليلا إلى الجهة اليسرى وارفع اليد اليمنى إلى أمام الكتف الأيمن «شكل رقم ١٨٧» .



شكل رقم (١٨٨)

٣ – اثن الرجل اليسرى لتشكل وضع ركوب الحصان ، وأدر الرمح قليلا إلى الداخل مع نزول اليد اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ١٨٨» .



شكل رقم (١٨٩)

٤ – انقل مركز الثقل إلى الرجل اليسرى واجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت اطعن بالرمح إلى الأمام – يساراً ، مع مد الذراعين إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ١٨٩» .

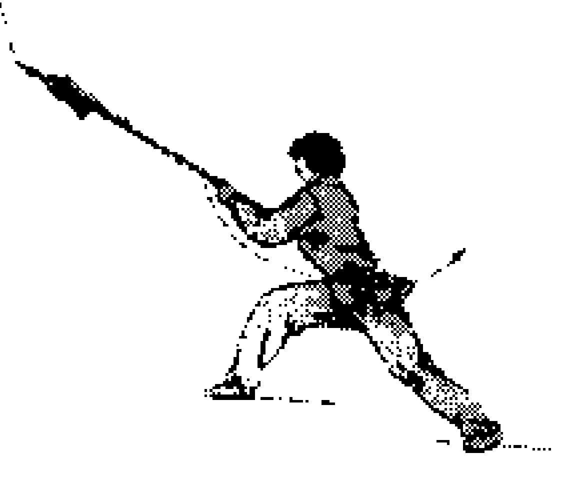
الوضع رقم ٥٠ : إمساك الرمح فوق الرأس فى وضع الخطوة القوسية .



شكل رقم (١٩٠)

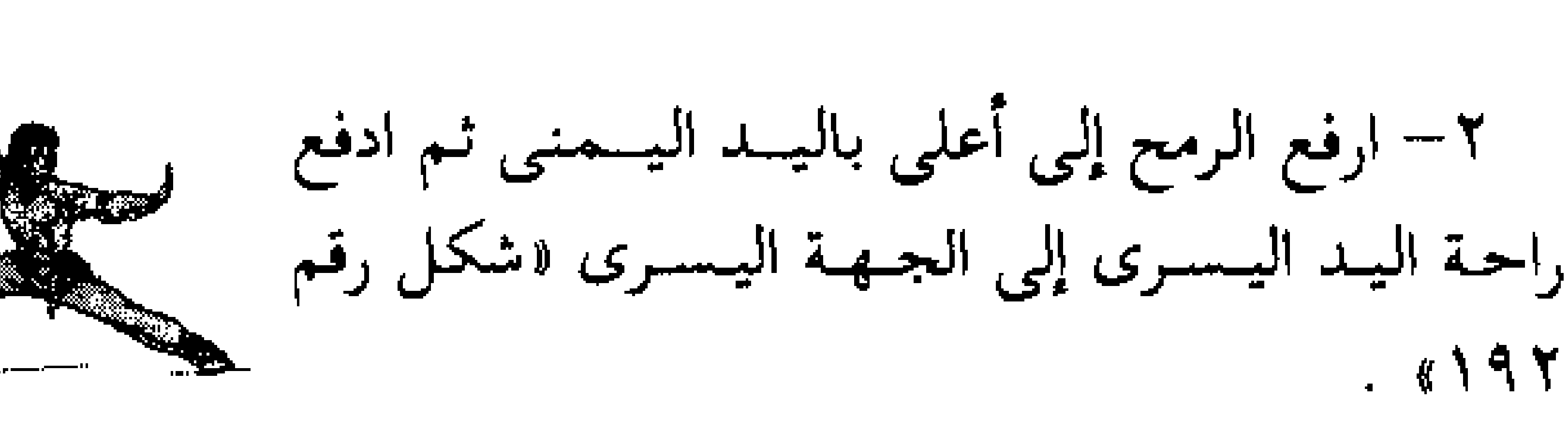
– اثن الرجل اليمنى واجعل الرجل اليسرى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت ارفع الرمح إلى أعلى فوق الرأس حيث يمتد كلا الذراعين إلى الجانبين إلى أعلى «شكل رقم ١٩٠» .

الوضع رقم ٥١ : طعنة بالرمح إلي أعلى فى وضع الخطوة القوسية .



شكل رقم (١٩١)

١ – تأرجح بالرمح إلى أعلى نحو الجهة اليمنى ، وأدر الجذع إلى اليمين «شكل رقم ١٩١» .

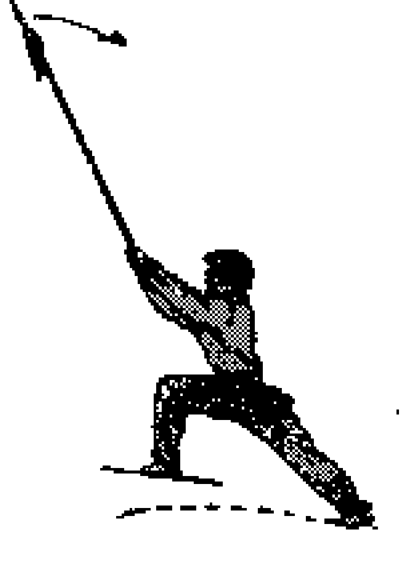




شكل رقم (١٩٢)

٢ – ارفع الرمح إلى أعلى باليد اليمنى ثم ادفع راحة اليد اليسرى إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ١٩٢» .

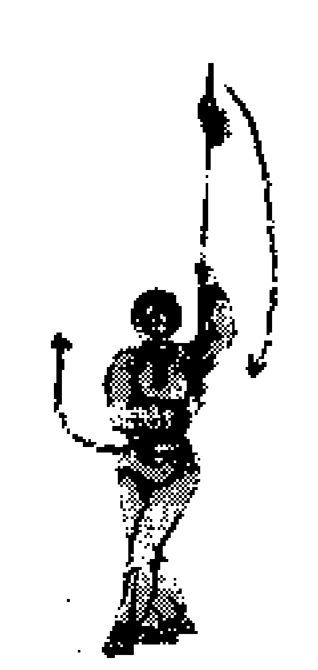
الوضع رقم ٥٢ : دفع الراحة اليسرى مع ضم القدمين .



شكل رقم (١٩٣)

١ – أدر الجذع إلى الجهة اليمنى ، وارفع اليد اليسرى وأمسك الرمح باليد اليسرى «شكل رقم ١٩٣» .

٢- اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى أمام القدم اليمنى ، وهز الرمح إلى أعلى نحو الجهة اليسرى حيث تكون اليد اليمنى ممسكة بنهاية الرمح أمام الخصر الأيسر واليد اليسرى مرفوعة إلى أعلى يساراً «شكل رقم ١٩٤» .



شكل رقم (١٩٤)



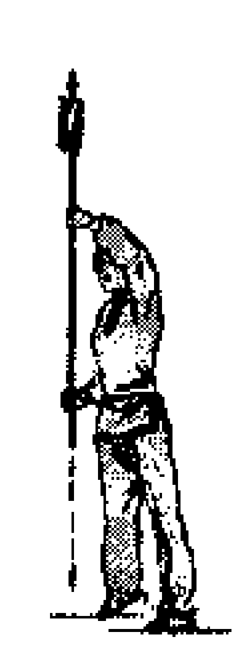
٣- هز الرمح إلى أسفل إلى الوراء - يساراً ، مع رفع اليد اليمنى إلى الأمام نحو اليمين «شكل رقم ١٩٥» .

شكل رقم (١٩٥)



٤- اسحب القدم اليسرى إلى وراء القدم اليمنى ، وتأرجح بالرمح إلى الأمام نحو الجهة اليمنى «شكل رقم١٩٦» .

شكل رقم (١٩٦)



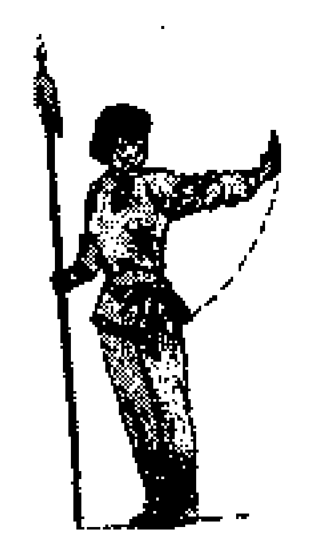
٥- اسحب القدم اليمنى إلى الوراء ، وانزل اليد اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن واجعل اليد اليمنى إلى أعلى أمام الرأس مع هز الرمح إلى الجانب الأيمن حيث يكون سن الرمح إلى أعلى «شكل رقم ١٩٧» .

شكل رقم (١٩٧)



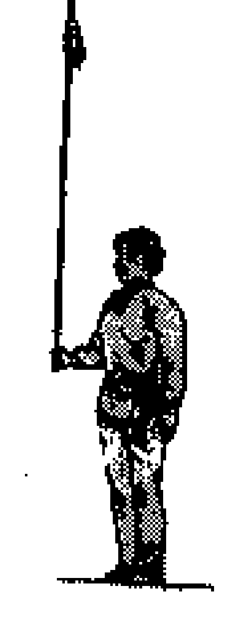
٦- ضم القدم اليسرى إلى جانب القدم اليمنى واجعل الرجلين مستقيمتين ، وأنزل اليد اليسرى إلى أسفل حيث يلمس آخر طرف الرمح الأرض «شكل رقم ١٩٨» .

شكل رقم (١٩٨)



٧- ادفع راحة اليد اليسرى إلى الجانب الأيسر «شكل رقم ١٩٩» .

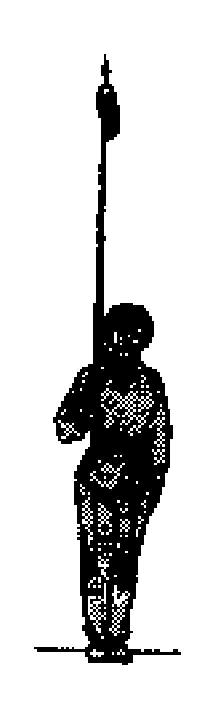
شكل رقم (١٩٩)



الوضع الختامى لأسلوب الرمح:

١- أنزل راحة اليد اليسرى إلى جانب الفخذ الأيسر ، وارفع الرمح باليد اليمنى إلى أعلى - يميناً «شكل رقم٢٠٠» .

شكل رقم (٢٠٠)



٢- أدر الجسم بالقدمين المضمومتين إلى الجهة اليسرى قليلا «شكل رقم ٢٠١» .

شكل رقم (٢٠١)

المراجع

CHINA SPORTS

1- Style Broad sword play

2- Style Spear play

الفهرس

رقم الإيداع : ٩٨ / ١٦٩١٧
977-271-328-4

هذا الكتاب

ظلت فكرة الدفاع عن
النفس عبر عصور طويلة ماضية
تعتمد فى أساسها على القوة العضلية
وحدها ، وتتم بحركات عشوائية مشتتة ،
إلى أن ظهر الكونغ فو ليطرح ابتكارات جديدة وأساليب راقية متنوعة ، والأهم هو أنها قامت على التخطيط الدقيق والحركات المحسوبة ، الخاطفة ، والتى تبنى على توقع حركات الخصم ، ومن أجل هذا استحق الكونغ فو أن ينضم إلى الفنون كواحد من أمتع اللعبات.

ومع هذا الكتاب نستكمل رحلتنا فى البحث عن أسرار هذا الفن وتعلم مهاراته من خلال التعرف على القتال بالأسلحة وأسلوب السيف العريض والرمح، والتى تعد من أهم الأساليب الحديثة التى اختارها الاتحاد الآسيوى الصينى للكونغ فو ليمارسها اللاعبون فى البطولات الدولية .

فهذه دعوة مفتوحة للجميع لتعلم فنون
الدفاع عن النفس والحفاظ على الجسم
فى صحة وحيوية ونشاط .

الناشر

